ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№8 (248) АПРЕЛЬ 2012

ПИСЬМО В НОМЕР

Много чудес на свете

Читая «Лечебные письма», я думаю, как много у Бога чудес! Как написал недавно один врач, чудеса исцеления случаются очень редко. Да, правильно. Но разве не чудо, что при таких серьезных диагнозах, о которых часто рассказывается в нашей газете, люди живут в полную силу и стараются быть полезными?! Для этого нужны и вера, и сила воли. Теперь я поняла: ради здоровья необходимо трудиться каждый день. Больной человек должен использовать любую возможность для исцеления, поддерживать себя натуральными средствами, и в этом нам помогают рецепты народной медицины. Но самое главное – работать над собой. Как говорят мудрые люди, в чистоте болезней нет. Значит, надо очищать и тело, и душу. Мы должны изменить вредные привычки на полезные. Читателям «Лечебных писем» все удается, поэтому они стали для меня примером. Верю, что и мне Господь даст силы для борьбы с недугом. Ведь я смогла впервые в жизни выдержать Великий пост. Смогла даже добраться до храма, хоть и хожу с трудом, не расставаясь с палочкой. Уже сейчас, в эти весенние дни, мне так светло и радостно, что болезни уходят. С Воскресением Христовым возрождается душа, оживает природа. Всех православных читателей моей любимой газеты поздравляю с праздником Пасхи! Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья на долгие годы!

Лыкова М. Н., Московская обл., г. Подольск

ЦИТАТА

Жизнь прекрасна, и если ты ничего не в силах изменить, то просто прими ее, какая она есть, и люби.

Сидорова Валентина Викторовна, Владимирская обл., г. Ковров

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

«Мы так же радуемся первой распускающейся зелени, как когда-то радовались наши предки», – пишет ведущая рубрики «Поговорим при свечах». В этом выпуске «Лечебных писем» и потомственная травница К.И. Доронина, и многие наши читатели рассказывают о первых весенних растениях. Они испокон веков помогают людям вернуть силы и здоровье. И уже сейчас можно найти зеленые лекарства, наполненные витаминами, целебными веществами, энергией солнца. Вы узнаете, как их правильно использовать, чтобы восстановиться после долгой зимы. Поэтому не сидите дома, по возможности чаще выбирайтесь на природу! Ну а если нет настроения заниматься лекарственными заготовками, можно просто полюбоваться оживающей природой.

Возможностей укрепить здоровье очень много, и особенно весной. Даже в нашем северном городе, где зима в этом году задержалась, сейчас очень много людей принимают солнечные ванны на Финском заливе и на Неве. Но это, конечно, люди закаленные и выносливые. Есть и другие занятия, доступные каждому. Например, в парках, на улицах все больше становится тех, кто занимается скандинавской ходьбой с палками. Большинство из них уже в преклонном возрасте. Видно, что некоторым первые шаги к здоровью даются нелегко, но люди не сдаются болезням. Глядя на них, думаешь, что и «Лечебные письма» внесли немалый вклад в общее дело. Ведь и наши читатели делились таким опытом на страницах газеты! А что делаете вы, чтобы оставаться бодрыми, активными, полезными? Напишите нам, ваши письма очень важны!

Всех православных читателей поздравляем с праздником Пасхи. Пусть и в другие дни вашей жизни душа радуется, как в Светлое Христово Воскресение!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **30 АПРЕЛЯ**

Несколько лет назад я случайно прочитала «Лечебные письма», стала покупать, а потом пошла на почту и подписалась на весь год. Теперь уже не расстаюсь с любимой газетой. У всех нас, людей зрелого возраста, есть проблемы со здоровьем. А она так выручает, поддерживает!«Лечебные письма» помогают людям обретать близких по духу друзей. Нашла и я свою подругу-сестричку, как теперь ее называю. Объединил нас интерес к общим проблемам со здоровьем. И стали мы переписываться, делиться всем, что беспокоит, просить совета друг у дружки, поздравлять с праздниками. Мою подругу зовут Нина Васильевна Клевко. Живет она в Беларуси, в г. Минске.

Нина Васильевна воспитывалась в детском доме, прошла сложную школу жизни. А в октябре 2011 года не стало самого дорогого ей человека, с которым они прожили долгую счастливую жизнь. Очень тяжело переживает, совсем загрустила. Я стараюсь поддерживать подругу как могу, пишу ей ободряющие письма и собираюсь ее навестить, когда потеплеет. Но очень за нее волнуюсь. Может, мы вместе вернем ее к жизни, поддержим? Ведь любимая газета подружила нас всех.

Адрес Клевко Нины Васильевны: 220015, Беларусь, г. Минск, ул. Янки Мавра, д. 19, кв. 70

Давно получаю любимую газету «Лечебные письма». Написала в редакцию свою просьбу и даже не думала, что ее опубликуют. А вот в январе 2012 года пошли в ответ письма. Не думала, что у нас столько добрых людей!

Я просила помолиться за своего племянника, который вот уже третий год лежит парализованный. Много пришло писем с рецептами и советами, и они еще идут. От всей души благодарю добрых людей и за их советы, низко кланяюсь за отзывчивость. Но каждому ответить не могу, потому что пенсия минимальная. Особенно я благодарна за все Букареву Юрию В. из Санкт-Петербурга, который прислал мне рецепты. Дай Бог вам жить сколько захочется, хорошего здоровья и счастья! Еще благодарю Неллю из Московской обл., Элю и Алину из Невинномысска, Людмилу из Геленджика, Сиволобову Людмилу из Морозовска Ростовской обл., Житневу Валентину из Одессы, Кольцову Татьяну из п. Мирный (Украина). Спасибо за все и многим, многим другим, кто откликнулся на мою просьбу и кого я не перечислила. Дай Бог вам всем здоровья и счастья в жизни! Я тоже верую и молюсь.

Адрес: Федоренко Марии Даниловне, Краснодарский край, г. Крымск, ул. 1 Мая, д. 107

За всю свою жизнь я в первый раз попросила о чем-то через газету. Просила помочь в лечении кисты. Это для близкого, родного человека. И в ответ получила около 20 писем с рецептами, рекомендациями. Меня это удивило и обрадовало. Сколько же добрых людей на свете! Через нашу газету, которая стала моей любимой, искренне вас благодарю. Особая благодарность Чиликову А.В. из Ставропольского края. От его письма исходят успокоение, положительная аура. Я это поняла, так как и сама верую в Господа Бога. Желаю добрым людям крепкого здоровья, долголетия, семейного благополучия!

Адрес: Чуньковой Елизавете Григорьевне, 127566, г. Москва, ул. Бестужевых, д. 25, кв. 11

В первый раз заболела ангиной еще в студенческие годы. Болезнь привязалась ко мне на долгие годы. И только пару лет назад благодаря нашей газете я впервые задумалась, как же другим людям удается избавиться от нее навсегда.

С болезнью можно справиться

Некоторые путают ангину с обычной простудой или, например, с фарингитом. На самом деле, это очень серьезное острое заболевание, вызванное, как правило, стрептококком. Ангина опасна своими осложнениями, поэтому запускать ее ни в коем случае нельзя. Хроническая инфекция может вывести из строя и суставы, и сердце. Лечится она антибиотиками и вспомогательными средствами под контролем врача. Я же отнеслась к ней легкомысленно и даже какое-то время переносила болезнь на ногах, хотя она еще и заразная. С тех пор несколько лет подряд болела каждую зиму недели по три, а то и больше. С возрастом очень от нее устала, просто руки опускались. Потом познакомилась с «Лечебными письмами» и решила эту «подругу» как-нибудь отвадить. Ведь читателям нашей газеты удается держать болезни в узде!

Самое главное – настрой на выздоровление. «Лечебные письма» уже сами по себе дают нужный импульс. Примеры читателей вселяют веру в свои силы и огромное желание быть здоровой. Я стала искать главную причину болезни и узнала вот что. Ангиной чаще всего болеют те, у кого накапливается много отрицательной энергии, недовольства. Все это рвется наружу, но выразить словами такие эмоции по какой-то причине человек не может. Разрушительные сильные эмоции как будто застревают в горле. И чем сильнее их сдерживаешь, тем тяжелее болеешь. А ведь правда! Вот, например, в кино мы видим темпераментных южных людей (например, итальянцев или мексиканцев) и удивляемся: как же они себе позволяют столько кричать, бить посуду, рвать одежду? А между тем медики утверждают, что ангиной они болеют намного реже. И не потому, что живут в теплом климате. Ведь моя инфекция легко может обостриться и летом, в жару, стоит только попить холодной воды или перекупаться. Все дело в некоторых особенностях нашего воспитания. Слишком много запретов с самого детства, вот люди и позволяют вредным эмоциям разрушать свое здоровье. Надо обязательно найти способ их выражения. Конечно, скандалисткой я не стала. Творческих увлечений, позволяющих выплескивать эмоции, у меня тоже нет. Зато очень помогла одна необычная гимнастика. Я сама ее придумала для себя. В ней дыхательные упражнения сочетаются со словесными настроями, аффирмациями. Она и помогает выкрикнуть все плохое, что накопилось в душе. Ну и, конечно, из любимой газеты многое узнала о лекарственных растениях. Нашла свои рецепты, которые позволяют укрощать инфекцию. В результате минувшей зимой ангины не было. Считаю это чудом, хотя главный секрет успеха – в ежедневной систематической работе над собой.

Теперь я тоже верю, что с болезнью можно справиться, если сильно захотеть.

Шелегова М.И., г. Новосибирск

Пойте на здоровье!

Еще не так давно читатели нашей газеты друг за дружкой рассказывали о пользе пения для здоровья. Потом как-то перестали об этом писать. А ведь тема такая интересная! Вот и я решил поделиться своими мыслями, воспоминаниями.

Как только становится тепло, у нас во дворе начинаются весенние концерты. По ночам поют не только коты под окнами, но и подростки. Уже несколько лет какой-то мальчишка бренчит на гитаре – ни слуха, ни голоса. Дружки ему подпевают, и тогда вообще хоть святых выноси. Подростки мешают спать, так как «концерты» продолжаются и после полуночи. А прогнать их жалко. Куда они пойдут? Да и песни у них такие жалостливые. Пусть сидят. Какие-то они неприкаянные с юных лет. Видно, родителям вообще не до них. А душа все-таки просит песни в любом возрасте. И в наше время не все умели петь, и во дворах тоже частенько сидели такие «артисты».

Потом я долго не могу уснуть – вспоминаются детство, родители, друзья юности... Знаю, что в этой непростой жизни выстояли именно те, кто дружил с песней. До глубокой старости пела моя бабушка, когда что-то делала по дому. Пели и родные, и сослуживцы во время праздничных застолий. Я тоже, как говорят, неплохо пою, только некому меня поддержать. Недавно был день рождения у товарища, и выяснилось, что никто уже не помнит с начала до конца слова застольных песен. А я до сих пор помню даже самую первую свою песню. Как вспомню ее слова и мамин голос, так словно крылья ангела надо мной. Колыбельная – защита от всех горестей и болезней, ведь в ней столько любви! А кто сейчас поет колыбельные своим детям? Включить ребенку перед сном музыку или мультфильм – совсем не то... Обязательно пойте детям и внукам, если хотите, чтобы они выросли здоровыми и счастливыми. Ведь что такое здоровье? Это не только сильное тело, но и сила духа, и открытое людям сердце. Именно песня открывает сердце. Еще здоровье – это богатства души, желание ими делиться, умение жить в ладу с другими. Вот такие люди могут победить любую болезнь. Раньше их все-таки было больше. Не зря говорят, что старшее поколение выносливее. Песня им действительно «строить и жить помогала». С песней работали и отдыхали, с ней и в бой нередко шли.

Когда дома никого нет, я иногда пою и представляю, как мне подпевают друзья – читатели нашей газеты. И так душевно у нас все получается, что отступает любой недуг.

Борисов К.Т., г. Курск

«ВЫЩИПЫВАЙТЕ» ЛИШНИЙ ЖИР

Еще в конце января решила заняться своей фигурой, испорченной сидячей работой и пирожками. Решила, что к маю, когда пойду в отпуск, постараюсь избавиться хотя бы от части жировых складок.

Лишний вес не просто портил фигуру. Стало труднее подниматься на мой пятый этаж без лифта. Я быстрее уставала и больше потела. Одним словом, каждый килограмм сверх нормы отражался и на внешнем виде, и на работоспособности. Без жестких диет мне удалось за два с небольшим месяца убрать 5 кг. Расскажу, как.

Ем все, что хочу, только порции теперь урезаю на треть. Наедаюсь вдоволь, но не переедаю. Взяла на вооружение известное правило тарелки, разделенной на 4 части. Две части – это овощи и свежие зеленые салаты. Одна часть – белки (нежирное мясо, рыба, орехи). И последняя часть – углеводы, в основном гарниры из круп.

Полноценный завтрак – это святое. И еще мой совет: что бы там ни говорили, на голодный желудок спать не ложитесь. Долго на таком режиме не продержитесь, сорветесь. Нормально поешьте за 3 часа до сна, а потом, если захочется, выпейте кефиру, простокваши или йогурта. Сон будет спокойным, желудок – не перегруженным.

А теперь – о главном. Чтобы поддерживать тонус кожи на талии и в дополнение уменьшить объем жира на ней, каждый день я уделяю 15-20 минут простейшему массажу. Помните детский массаж «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...»? Возьмем из него только «гусей, которые клюют зерно». Представьте, что зерна рассыпаны по животу и талии.

Нанесите на кожу немного оливкового масла. Я в него добавляю маленькую щепотку красного перца, чтобы усилить согревающий эффект. Но вы следите за своей реакцией. Не каждый переносит перец.
Сначала погладьте живот и бока, а потом начните пощипывать от лобка к пупку, от пупка вверх. Далее – от середины живота к бокам, продвигаясь вверх, к ребрам. И напоследок обработайте складки на боках. В конце массажа снова погладьте кожу.

Результат появился уже через месяц. В сочетании с нормальным питанием этот массаж действительно уменьшил объем талии. Я забыла про неполадки с кишечником, урчание в животе. А похудев немного, заметила, что и общее состояние улучшилось. Успехов вам, красоты и крепкого здоровья!

Азаева Алина, г. Керчь

ПОПРОБУЙТЕ КОФЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ!

Корни одуванчиков – мое любимое лекарство. Из них можно делать удивительный кофейный напиток.

Одуванчик лечит желудок, обладает желчегонным и мочегонным свойствами. При этом, в отличие от лекарственных препаратов, выводящих вместе с водой и калий, одуванчик действует мягко и не лишает организм полезных веществ.

Весной, когда земля влажная, я нахожу первые одуванчики и вытягиваю их вместе с корнями. Крепко удерживаю стебли и листья поближе к земле, чтобы достать корешки. Это гораздо проще, чем копать их осенью, когда растение увяло.

Мне нравится то, что одуванчики можно собирать без ограничений. Ведь они – обычные сорняки, от которых многие пытаются избавиться. Это растение быстро распространяется благодаря семенам, снабженным пушинками. Поэтому и не надо беспокоиться, что его станет мало в месте сбора. А кофейный напиток готовлю так.

Замачиваю корешки в ведре с водой, чтобы лучше отошла грязь. Через некоторое время вся земля отмывается без особых усилий. Я мою корешки под проточной водой и просушиваю сначала на воздухе, а потом в теплой духовке. Затем жарю их в духовке. Когда хочу выпить «кофе», размалываю подготовленные корешки в кофемолке и заливаю 2 ч. л. порошка стаканом воды. Довожу до кипения и снимаю с огня. Закрываю крышкой, даю настояться, процеживаю и пью.

Напиток из корней одуванчика помогает избавиться от тошноты (у меня дискинезия желчевыводящих путей). Такой «кофе» лечит болезни печени и желчевыводящих путей, а еще улучшает состояние при диарее. Но при хронических заболеваниях его надо пить курсами.

Повторять двухнедельные курсы несколько раз, делая между ними перерывы по 1-2 недели.

Котыш Ольга Вячеславовна, г. Астрахань

СПИЦЕТЕРАПИЯ ОТ НЕВРАСТЕНИИ

Я была непереносимой неврастеничкой. Это доставляло неприятности не только друзьям и близким, но и мне самой. Понимала, что дальше так продолжаться не может, но взять себя в руки не получалось. А помогло необычное средство...

Если среди ваших знакомых или родственников есть люди с неврастенией, вы знаете, как тяжело бывает с ними. Резкие перепады настроения, срывы на крик ни с того ни с сего, слезы по малейшему поводу... Да и самому человеку нелегко. Особенно часто такие приступы случались у меня по весне. Родные так и говорили: «Опять у тебя весеннее обострение плохого настроения». Пыталась искать решение: ездила в санаторий, ходила к психотерапевту, пила успокоительные чаи. На время помогало, а потом опять все возвращалось. Кто бы мог подумать, что спасет меня... обыкновенное вязание!

Как-то задержалась на работе, и увидела, как наша охранница, баба Валя, всегда такая спокойная и доброжелательная, сидела и вязала шарф. Смотрела я на ее руки, и вдруг так спокойно стало! А когда приехала домой, достала оставшуюся от мамочки коробку с нитками и спицами. Решила вспомнить старые навыки, хотя со школьных времен не вязала. Первый блин, конечно, комом – не могла вспомнить простейшие узлы. Поэтому

вечерами после работы просила бабу Валю подучить меня.

Постепенно начала вязать разные вещи. И сама, и окружающие заметили, что я стала намного спокойнее, сосредоточеннее и добрее. Чем лучше осваивала спицы, тем реже напоминала о себе моя неврастения.

Роясь в Интернете в поисках новых узоров, я обнаружила, что есть даже такой термин как спицетерапия. Это лечение нервных расстройств с помощью вязания. В нем сочетаются арт-терапия, то есть исцеление творчеством, и спокойная рутинная работа.

Прошло несколько лет, и вязание стало моим любимым хобби. Делаю даже вещи на заказ. Хоть сейчас все можно купить, но заказы есть, потому что мои изделия оригинальные. А главное – теперь я не боюсь весны, даже жду ее с нетерпением. Ведь скоро можно будет выходить в парк и, сидя на лавочке, наслаждаясь свежим воздухом и птичьим пением, работать спицами и заряжаться солнечной энергией. Солнце тоже укрепляет нервы!

Щипилова Нина Аркадьевна, г. Пушкин

ЕСЛИ ОДОЛЕЛ ВЕСЕННИЙ ПОЛЛИНОЗ

Каждую весну у меня борьба с поллинозом – аллергией на пыльцу. В этом году наконец-то нашла средства, которые помогают облегчить состояние.

Весной я выхожу на улицу только после дождя. В это время держу все окна, затянутые марлей, открытыми, чтобы проветрить помещение. А в остальные дни приходится держать их плотно закрытыми, чтобы не начать чихать, покашливать, мучиться от насморка и кожного зуда.

К сожалению, на большинство растений у меня аллергия, поэтому невозможно пользоваться травяными чаями для лечения болезни. Даже традиционные ромашка и череда только усугубляют положение. Единственное дерево, на которое у меня нет реакции, это дуб. А точнее, спасает его кора.

- Чтобы уменьшить кожный зуд, делаю отвар из коры дуба и держу в нем руки до локтя.
- Если начинают чесаться глаза или лицо, прикладываю использованные пакетики чая. Можно и обычную заварку без пакетов завернуть в марлевые салфетки и приложить к глазам. А если перед этим охладить чай в холодильнике, то помогает еще лучше.
- Спасают и кружочки огурцов. Кладу их на глаза и другие проблемные места. Но весной своих овощей еще нет, а покупные использовать побаиваюсь – неизвестно, что в них содержится.
- Кроме огурцов замечательным лекарством для меня оказались тертые яблоки. Но они тоже должны быть из своего сада.

В результате сделала такой вывод: при поллинозе надо смотреть на индивидуальную реакцию. Не стоит хвататься за любой рецепт, не подумав.

Виктория Михайловна, Ленинградская обл., г. Выборг

КАК Я СПРАВИЛАСЬ С ЭКЗЕМОЙ

Позитивный настрой читателей нашей газеты помогает не хуже лекарств. Внесу и свою малую лепту – расскажу, как мне удалось справиться с экземой.

Мучилась очень долго. Ладони и сгибы локтей зудели, и я их расчесывала. Кожа шелушилась, облезала. Весной и осенью на руках появлялась мокнущая экзема. Врачи прописывали мази с гормонами и антибиотиками, но они не помогали, а только на какое-то время снимали зуд. Так бы и страдала, надеясь на лекарства, если бы случайно не познакомилась во время поездки к детям с одной женщиной из Сыктывкара. Она тоже раньше страдала от экземы, но смогла ее укротить. Та женщина и дала мне несколько советов по лечению. У меня теперь все хорошо. Надеюсь, и другим эти советы помогут.

- Пейте только листовой зеленый чай. От кофе и черного чая придется отказаться. Денег на хороший сорт не жалейте – на лекарствах сэкономите. Заварки кладите совсем немного, чтобы цвет чая был слегка желтоватый. Первый настой сливайте, листочки заваривайте снова и уже тогда пейте. Чай при этом становится только сильнее.
- Каждый день обрабатывайте кожу мазью с чистотелом. Я готовлю ее летом на целый год. Смешиваю 1 часть свежего сока растения с 4 частями вазелина. Храню в холодильнике.
- Еще делайте ванночки для рук с настоем сухого чистотела: 2 ст. л. на 1 л горячей воды, настоять 2 часа. Просто опускайте в воду руки по локоть и держите несколько минут.
- И такое средство: 3 неочищенных молодых грецких ореха прокалите в духовке, чтобы они стали темно-коричневого цвета. Истолките в порошок, смешайте с 1 ст. л. рыбьего жира. Этой мазью смазывайте кожу.

Маркова В.Н., Республика Коми

Весна – утро года

Трудно не согласиться, что позитивный настрой, положительные эмоции помогают преодолеть любую болезнь, любые трудности. А весна – как раз время позитива, пробуждения природы.

Вспомните, как мы говорили: «Вот и зима пришла». При этом вздыхали, представляя себе, как будем переносить холод, темноту, зимнюю лень. А теперь скажите: «Вот и весна пришла!» Глазки ваши заблестели, вам радостно. Столько впереди нового, интересного!

Все мы знаем, что есть страны, где зимы совсем не бывает, и деревья там вечнозеленые. Но где нет зимы, там нет и весны. И жители тех мест лишены прекрасного зрелища – обновления природы, замерзшей, казалось бы, навсегда. Почернел, напитавшись влагой, снег. Потекли ручьи, набухли почки. А как встрепенется сердце, когда увидишь среди надоевших галок и ворон иссиня-черного грача с белым клювом! Когда появляются птенцы, грач целыми днями достает им червяков, личинок. Поэтому и клюв вытерся, стал белым.

Мы живем в ожидании приятных перемен. Недаром раньше и новый год начинался весной. Тогда люди были ближе к земле, к природе и жили по ее законам. Но и сейчас мы интуитивно чувствуем, что весна – утро года. И мы чистим, моем наши жилища, прогоняя зимнюю грязь и скуку. Приносим в церковь, а потом в дом веточки первого весеннего дерева – вербы. Сажаем семена в благодатную землю и лелеем еще неокрепшие всходы, надеясь на богатый урожай.

Сейчас столько радостных моментов, возможностей восстановить силы и укрепить здоровье! Это и продолжительные прогулки на свежем воздухе, и наблюдение за оживающей природой, и посильная работа на земле, и сбор лекарственного сырья. Именно весной заготавливают кору деревьев, почки березы, осины и тополя, листья брусники. А как приятно нарвать горсточку молодой, еще красноватой от холода крапивы и положить ее в суп! Почти из-под снега появляются желтые солнышки мать-и-мачехи – замечательного средства от кашля. Да сколько всего хорошего, полезного и радостного будет еще весной!

Желаю всем весеннего настроения, бодрости, надежды на лучшее. Правильно написано в нашей газете: «Здоровье тела немыслимо без душевного равновесия».

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

Всем активного долголетия!

«Лечебные письма» помогают мне жить. Спасибо всем за большой труд! На страницах моей газеты так много оптимизма! Здесь и опыт простых добрых людей, и советы врачей.

Не всем дана такая долгая жизнь: 10 марта мне исполнилось 93 года. Я считаю, это дано свыше. Получила 28 февраля «Лечебные письма» с календарем, на котором был образ Казанской Богородицы. И сразу подумала, что если сама Матушка Богородица с нами, то никакая нечистая сила нас не возьмет. И неизлечимых болезней у Иисуса Христа нет.

Пережила ужасы самой кровопролитной за всю историю человечества Великой Отечественной войны. Помню, как в день победы в Сталинградской битве, 2 февраля 1943 года, в трескучий мороз я стояла около дальнобойного орудия «катюша». До пленения немецкого генерал-фельдмаршала Паулюса после гробовой тишины раздалась стрельба со свистом, сильным гулом...

Из-за порока сердца врачи пророчили мне недолгую жизнь, до 30-35 лет. Они ошиблись. Прошло много времени, сердце больное, но я жива. С фронта пришел муж-орденоносец, и прожили мы с ним счастливо 33 года. Я работала и в нагрузках себя не очень ограничивала. Занималась женской гимнастикой, даже выступала на соревнованиях. Были и призовые места, хотя тренер держала меня под контролем, ограничивала.

У меня 2 сына, 3 внука, 4 правнучки, 1 правнук. Живу с младшим сыном и невесткой. Часто думаю, что я везучая: ухожена, сыта. Дай Бог всем матерям иметь таких детей, как моя невестка Татьяна Николаевна! И на работе ее все уважают, и в доме у нас чистота, порядок. Она быстрая, все у нее получается. В моей комнате телевизор, видеопроигрыватель, много дисков, и главные среди них – «В мире прекрасного». Гениальные, одаренные певцы, пианисты, скрипачи со всего мира. Когда слушаешь их божественные концерты, убеждаешься, что есть Бог. Был период, когда захватывала депрессия. Стала часто слушать концерты великих исполнителей и задумалась: «Да разве можно умирать, не послушав всего!» Вышла из депрессии, и в этом большая заслуга моего старшего сына. Я ему тоже очень благодарна.

Как-то было у меня такое состояние, что могла только сидеть. И нашла для себя в «Лечебных письмах» рекомендации академика Н. Амосова. Надо делать упражнение «полуприседы». Гимнастика лечит многие сердечно-сосудистые заболевания и улучшает работу печени. Только нельзя употреблять алкоголь, острое, жирное и жареное. Без особой нужды таблетки не принимать и больше двигаться. Можно и самим подобрать легкие физические упражнения.

После «полуприседов» потихоньку хожу дома с палочкой. Приходила врач и сказала: «Не ожидала, что вы активно ходите». Всем желаю активного долголетия, счастья, здоровья!

Адрес: Леончик Марии Владимировне, 350007, г. Краснодар-7, ул. Захарова, д. 51, кв. 18

Часы нашей жизни

Три раза я писала расписку об отказе от госпитализации, так как некуда было девать кошек. И потихоньку стала вытаскивать себя из болезней сама.

Недавно сидела дома и не могла выйти. Попросила соседку принести мне лекарство (аптека рядом). Но

Наталья Афанасьевна ответила: «Я тебе не прислуга, иди сама». Тогда я подумала: «Надо еще тебе заслужить, чтобы на тебя обиды копить». И вывела такие правила.

Первое правило: ни мир, ни окружающие люди не должны нам ровным счетом ничего! А обида отнимает энергию – оттого и болезни.

Второе правило: сердце должно быть спокойно. Житейские трудности надо переносить стойко.

К самым вредным отрицательным эмоциям относятся: гнев, зависть, раздражение, ненависть, а также уныние. Чтобы освободиться от негатива, попробуйте выписать все свои проблемы, даже самые незначительные, все поводы для недовольства на лист бумаги. Их надо перечеркнуть и сжечь, а пепел обязательно смыть.

Очень важна вера. Это якорь для души. Не позволяйте себе быть квелыми, унылыми, несчастными, занудливыми. Ежедневно делайте для себя что-то полезное. Живите так, как будто это последний день в вашей жизни. Спросите себя: все ли, что вы сегодня делаете, приносит радость?

В каждую свободную минуту я пишу стихи – это моя отдушина, мое спасение. А постоянные жалобы и обиды делают нас еще более несчастными и больными. Убирайте, а не накручивайте обиды, при помощи такого текста:

Я больше никого не осуждаю:
Все, как умеют, так и могут жить.
Теперь я всех и каждого прощаю.
Надеюсь, смогут и меня простить.

Что еще помогает мне восстанавливаться, дает здоровье и долголетие? В первую очередь, дыхательная гимнастика. Только надо поверить, что она поможет. Например: вдыхаю левой ноздрей, выдыхаю через правую, а потом наоборот. И так – раз 20 или 30 в день. Такое дыхание позволяет мне прилично себя чувствовать.

Если вдруг начинает болеть сердце (а мы знаем, что оно сильнее болит от незаслуженных обид), делаю так. Глубоко дышу, задерживая дыхание на вдохе до 30 секунд (можно и дольше). Потом сильно надавливаю на основание ногтя на мизинце или прикусываю его и начинаю натужно кашлять. Но помните: что поможет тете Маше, может навредить бабе Глаше.

Благодаря чистейшей воде с индивидуальным наговором можно избавиться от многих недугов, сэкономив на дорогостоящих лекарствах. Еще я очищаю вокруг себя пространство живой силой огня. Использую пламя свечи вот с таким наговором: «Пусть расплавится в огне все дурное, что тянется ко мне».

А вот от шума в ушах я избавляюсь так. Растираю 3 зубчика чеснока, заливаю 2 ст. л. 30-процентной настойки прополиса и 5-6 дней настаиваю. Потом натираю настойкой область за ушами 3 раза в день.

Стараюсь есть, по возможности, свежие продукты, пить больше жидкости, больше двигаться, а также быстро засыпать и просыпаться с улыбкой. Соблюдаю чистоту в доме, веду здоровый образ жизни, прощаю все обиды.

Человек сам заводит часы своей жизни. Но надо твердо помнить, что над всеми нами висит дамоклов меч, который может жизнь пресечь. Поэтому перед уходом в вечность старайтесь сделать как можно больше добра.

Ухаживать за мной некому. Мне 73 года, подполковник в отставке (стаж более 40 лет), инвалид 2-й группы по общему заболеванию.

Адрес: Бакановой Г.Н., 105275, г. Москва, ул. Б. Жигуленкова, д. 25(16), корп. 1, кв. 27

Дарите цветы

Есть много средств, чтобы сохранить душевное равновесие, так необходимое для здоровья. Я хочу рассказать, как мне помогли в этом цветы.

На 8 Марта сын подарил мне комнатный цветок в горшочке. Называется он зигокактус, или декабрист. Цветки у него похожи на лучистые звезды необыкновенного оранжевого цвета.

Несмотря на праздник, это было очень тяжелое для меня время отчаяния, когда все валилось из рук. И вот, отрываясь от домашних дел, я стала подходить к цветку, рассматривать его, любуясь его красотой и гармонией. Зигокактус отличался от того, который уже рос у меня на подоконнике.

Я насчитала 12 лепестков, и, что удивительно, цветок закрывался на ночь, совсем как кувшинка. Чем сильнее светило солнце, тем ярче он становился. Постепенно раскрывались бутоны, всего около 50, и так же постепенно я обретала душевное равновесие. Жизнь прекрасна, и если ты ничего не в силах изменить, то просто прими ее, какая она есть, и люби.

Выращивайте и дарите цветы! Они несут радость, хорошее настроение, любовь и здоровье. Сейчас ночь, мой любимый декабрист спит. Я глажу его красноватые бутоны и знаю, что утром взойдет солнце, цветы раскроют свои глазки и словно скажут мне: «Вставай и посмотри, какой чудесный день! Радуйся и позабудь печали!» Желаю и вам радости, хорошего настроения. А еще напишу рецепт от боли в горле.

Ночью у меня заболело горло. Я подумала: «Завтра ведь на работу. Придется брать больничный лист».

Встала, прополоскала горло настойкой прополиса с водой, пожевала медовые соты. В течение дня сделала так несколько раз, и к вечеру глотать стало почти не больно.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

цитата

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.

Сенека

ПОПРОБУЙТЕ СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС!

Прочитав письмо Провоторовой Раисы Григорьевны из Омска «Будьте бодры, духом сильны!» в №5 за 2012 год, я вначале хотела написать ей лично. Но решила, что кто-то тоже разводит чайный гриб.

По совету моей коллеги Чуповой Татьяны делаю свекольный квас на чайном грибе.

Беру среднюю свеклу, очищаю ее, натираю на крупной терке и кладу в трехлитровую банку. Заливаю по «плечики» недельным настоем чайного гриба. Накрываю марлей, сложенной в 4 слоя, закрепляю резинкой и сутки выдерживаю в холодильнике. Пью по 1 стакану 3 раза в день за 15–20 минут до завтрака и ужина.

Пила такой квас всю осень, и сейчас тоже пью. Может, в свекле уже меньше витаминов осталось, но мне нравится вкус напитка. Он богат микроэлементами, особенно магнием. Обладает желчегонным действием, очищает почки, суставы от солей. Полезен при гипертонии, запорах. Попробуйте!

Адрес: Поруновой Светлане Васильевне, 446020, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Карбышева, д. 24, кв. 30

СЕРДЕЧНАЯ ОРЕХОВАЯ НАСТОЙКА

Поделюсь рецептом от болезней сердца, тахикардии. Нигде его не встречала, а мне подсказали добрые люди, которые вылечили свою маму из Узбекистана.

Моей дочери сделали операцию на сердце. Мы использовали этот рецепт, и лечение помогло.

Вам понадобятся ядра грецких орехов, строго 700 г (взвесить). Надо их растолочь в эмалированной или глиняной посуде деревянной толкушкой, переложить в литровую банку и утрамбовать. Потом залить 0,5 л хорошей водки и поставить в темное место на 21 день. Принимать настойку на 22-й день по 1 ст. л. на голодный желудок, за 30 минут до еды утром и вечером. Лечиться так 2 раза в год.

А еще советую вам лечиться чайным грибом. Он помогает при диарее, отравлениях, ангине, стоматите и многих других болезнях. Пользуясь случаем, предлагаю его тем, кто живет в нашем регионе. Могу поделиться, только желательно созвониться заранее.

Адрес: Цицкиевой Валентине Сергеевне, 357204, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, х. Красный Пахарь, ул. 9 Мая, д. 1, кв. 3. Тел. 7-56-70

ВСЕ ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Очень рада, что познакомилась с нашей газетой. Так много хороших людей, которые пишут полезные советы!

Я уже на пенсии, мне 60 лет, поэтому болячки дают о себе знать. Да еще и живу в Чернобыльской зоне. Говорили нам, что цезий и стронций отложатся в костях. Вот и пожинаем плоды Чернобыля. Но я читаю свою любимую лечебную газету уже много лет и выбираю нужные рецепты от многих недугов. Вот и решила поделиться.

- **Против лихорадки (герпеса).** У нас в деревне жила старушка, и вот она помогала избавляться от этой неприятной хвори. Брала хвостик тыквы, поджигала его и пеплом присыпала болячки. Еще пепел можно смешать со сливочным маслом и смазывать их. Такая мазь справляется с любыми высыпаниями на губах и на носу. Делала так сама и всем советую.
- **От вывиха и ушиба.** Взять белок от яйца домашней курицы, намазать его на чистую холщовую тряпочку и приложить к больному месту, завязав шерстяным платком.
- **Если случился ожог.** Мне снова помогло свежее куриное яйцо. Однажды ошпарилась кипятком, и уже появился водяной пузырь. Я разбила яйцо, перемешала его содержимое, наложила на чистую холщовую тряпицу и привязала к месту ожога. Сначала была сильная боль, но я перетерпела, и она постепенно утихла. Когда сняла повязку, не увидела пузыря. Потом наросла новая кожа, здоровая и чистая.
- **Как избавиться от икоты.** Надо пить чистую воду очень мелкими глотками, не торопясь, считая до 9. Если за это время икота не проходит, снова начинать отсчет. Хороший рецепт, испытала его на себе.

Здоровья вам и процветания нашей газете!

Адрес: Зеленковой Светлане Николаевне, 243044, Брянская обл., Климовский р-н, п/о Чуровичи, д. Петрова Гута. Тел. 8-919-298-70-60

ДЕГТЯРНАЯ МАЗЬ ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ

Расскажу, как я вылечила экзему слухового прохода. Страдала от этого недуга с 16 лет. Сильный зуд и боль в течение 10 лет. Как вспомню, так вздрогну.

Ходила по врачам, и мне выписывали разные мази, растворы, но ничего не помогало. Прикрывала больное ухо волосами. И вот одна женщина увидела такую страшную картину на моем ухе и подсказала помазать дегтем. Достала я деготь с большим трудом, через знакомую в аптеке. Сейчас-то он свободно продается. Несколько раз помазала на убывающей Луне – и экзема исчезла. Потом сделала мазь.

Смешала поровну деготь, сливочное масло и воск. Растопила все на плите в старой чистой

эмалированной чашке. Перемешала, остудила и переложила в баночку с крышкой из-под крема для лица. И мазала больное место 1 раз в день.

Потом сама собой отпала необходимость мазать – от экземы не осталось и следа. Стала делать разные прически, которые не закрывают уши. Если кому-то поможет мой рецепт, буду очень рада.

Еще расскажу про скорую помощь при судорогах ног. Неприятная штука – эти судороги, особенно ночью. Когда со мной такое случается, я зову на помощь близких родственников, чтобы они достали из холодильника банку с простой водой. Или через силу сама ковыляю на кухню. Достаю свою холодную банку и катаю ее по ноге. Стараюсь при этом выпрямить ногу. Через 2-3 минуты судорога отпускает. Очень быстро помогает, и я спокойно засыпаю. Банка нужна гладкая и небольшая, высотой 15-20 см.

Адрес: Даниловой Татьяне, 664035, г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, д. 93-2, кв. 23

ОТ ЭПИЛЕПСИИ, ЗАПОРА, ДИАБЕТА

Поделюсь проверенными рецептами. Они помогли очень многим больным справиться с болезнями.

1. От эпилепсии

- Взять 100 г измельченных корней шлемника байкальского и залить 0,5 л спирта. Настоять 2–3 недели в темном месте, часто встряхивая. Процедить, отжать и пить по 30 капель 3 раза в день, за 30–40 минут до еды, разводя в 30 мл воды.
- Настойку омелы белой пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Готовят ее так же, только заливают водкой.
- И через час–полтора после еды 4 раза в день принимать по 50 мл настоя плакун-травы: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Лечиться так 1 месяц, затем сделать перерыв на неделю. Всего 3 курса.

2. Отличные рецепты против запоров

- Чтобы избавиться от них раз и навсегда, надо пить настойку из зрелых желудей. Очистить дубовые желуди, измельчить их. Набрать около половины стакана (250 г) и залить 1 л водки. Настоять 2 недели и чаще встряхивать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Можно готовить и «кофе» из желудей. Только заранее высушить их в духовке, потом измельчить в кофемолке. На чашку кипятка – 0,5 ч. л. такого «кофе» и сахар по вкусу. Пить 2–3 раза в день.

3. Как усмирить сахарный диабет

Зрелые желуди точно так же высушить, измельчить. Их должно быть 0,5 стакана. Смешать с 2–3 горстями измельченных листьев грецкого ореха и залить все 1,5 л водки. Настоять 2 недели, часто встряхивая. Процедить, отжать и пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1 месяц, перерыв – 2 недели. Повторить еще 1–2 раза. Снадобье отлично снижает сахар.

Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Чернышеву Артуру Александровичу, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, г/п, д/в

МОИМ ЗНАКОМЫМ ПОМОГЛО

Многие читатели просят помощи в лечении. Вот я и решила написать рецепты, которые помогли моим знакомым. В «Лечебных письмах» таких рецептов не видела.

- **Язва желудка** (для Ешина Андрея из г. Пудож). Взять трехлетнее растение алоэ (столетник), помыть, срезать колючки и пропустить через мясорубку. Смешать с таким же количеством меда. В холодильник не ставить. Принимать по 1 ст. л. натощак, за 20 минут до еды. Еще язву желудка лечат золотым усом. Взять 17 колец от двух усов, измельчить и залить 0,5 л водки или самогона. Настоять 15 дней. Принимать по 1 ст. л. утром до еды и вечером перед сном.
- **Болезни поджелудочной железы.** Помыть, очистить и мелко нарезать 3 свеклы. Залить 2 л воды и сварить на медленном огне. Затем потолочь свеклу, процедить, отжать и пить полученный сироп 3 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Лечение долгое, но хорошо помогает.
- **Остеохондроз.** На плотную фольгу (пищевая не подойдет) выложить такую смесь: по 2 ст. л. измельченного мела и кефира, 1 ч. л. меда. Прикладывать на ночь к больному месту. Обвязывать теплым платком или шарфом и держать до утра. Всего 10 процедур. Если не поможет, повторить.
- **Диабет.** Грецкие орехи почистить, перегородки не выкидывать. Взять горсть перегородок, залить 0,5 л воды и прокипятить 5–7 минут. Затем настоять и процедить. Выпить за день в 3–4 приема. Вот и сахара лишнего нет уже 20 лет!
- От многих недугов помогает картофельный сок. Даже **от рака, сахарного диабета, язвы желудка, гипертонии, болезней почек и печени.** В этом соке много тонизирующих веществ и витамина С, который губительно действует на раковые клетки. Надо взять 2–3 большие картофелины, вымыть, вырезать «глазки» и пропустить через соковыжималку либо мясорубку. Сок пить по 1 стакану натощак, за 30–40 минут до еды утром и вечером. Если кто не может выпить его сразу, можно разделить на несколько приемов. А можно в картофельный сок добавить и фруктовый.

Дай Бог всем здоровья! Лечитесь, звоните – отвечу и помогу, чем смогу.

Адрес: Шевчук С.Н., 186870, Карелия, г. Суоярви, ул. Лесная, д. 3, кв. 9. Тел. 8-81457 5-36-84

КОГДА ЦВЕТУТ САДЫ

Весной я всегда радуюсь, когда вижу, как цветет черемуха. Делаю зарисовки, фотографии. Поскольку цветочков на черемухе появляется много, жена собирает часть их, сушит и использует в лечебных целях.

Настой цветков черемухи помогает при конъюнктивите.

Для приготовления лекарства следует 1 ч. л. цветков черемухи залить 1 стаканом теплой (но не горячей!) воды, настоять 8 часов. А потом надо смачивать хлопчатобумажную ткань в настое и прикладывать к глазам (количество процедур определяйте сами).

Имейте в виду: приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Иванов И., г. Саратов

ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ!

Очень хочется поделиться с читателями одним интересным наблюдением. Оказывается, листочки садового сельдерея хорошо помогают при порезах! Убедилась в этом на собственном опыте, работая летом в саду. Порезалась битым стеклом, а всегда выручавшего подорожника не оказалось рядом. Чтобы остановить кровь, приложила свежую зелень сельдерея, да и забыла. А потом увидела, что ранка практически затянулась. Вот так-то! Советую всем взять на вооружение эту полезную травку!

Почему сельдерей оказывает заживляющее действие? Оказывается, все дело в эфирных маслах этого растения. Именно так – во множественном числе, потому что масел этих в составе сельдерея несколько, и все они обладают сильным противовоспалительным действием. Потому и легко справляются с самыми «упрямыми» кожными заболеваниями: язвочками, болезненными царапинами от кошек...

Для наружного применения сельдерея есть такой несложный рецепт:

пропустите свежую зелень (включая черешки) и корень сельдерея через мясорубку и смешайте с топленым маслом (на 15 ст. л. измельченного сельдерея 15 ст. л. масла).

Раны, язвы, гнойнички, ожоги – все вылечит такая мазь. А еще предлагаю читателям рецепт оздоравливающего витаминного коктейля. Для этого нам понадобятся сельдерей и кефир.

Очищенный корень натрите на мелкой терке и 200 г сырья сразу же смешайте с 0,5 л кефира. Добавьте горстку молотых грецких орехов, веточку петрушки и чуть-чуть толченого чеснока.

Такой энергетический напиток при регулярном употреблении и тонус поднимет, и болезни близко не подпустит.

Регулярное применение сельдерея в свежем виде очищает кровь, а это прямой путь к избавлению от фурункулов, угревой сыпи. Только применяйте сельдерей с осторожностью, если у вас аллергия.

Оливожская Светлана, г. Севастополь

ВСЕ ПЛОХОЕ УЙДЕТ

Сын рано женился. И он, и его избранница по молодости погулять хотели, а потом то быт устраивали, то карьеру. Так до 40 лет и дотянули. И врачи сказали, что Аня не сможет ребеночка выносить – мышечный тонус у матки уже слабый. Но все-таки обнадежили: можно, мол, тонус восстановить, в том числе и народными средствами.

Очень сильное воздействие на женскую сферу оказывает ива. Ее соцветия богаты природными гормональными веществами, поэтому с успехом применяются для повышения тонуса матки, при женском и мужском бесплодии, маточных кровотечениях.

Собирают ивовые желтые (мужские!) сережки в период цветения вдалеке от города, сушат, потом заливают 1 ст. л. сырья 2 стаканами холодной воды и доводят до кипения. Затем настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1/4стакана 2–3 раза в день в течение 1–2 месяцев. Будьте внимательны: препараты из ивы можно применять только до наступления беременности!

Конечно, Аня советовалась с гомеопатом и другими врачами. И, как в сказке, вскоре родила двух богатырей!

Издревле цветки вербы, собранные ранней весной, считались домашним оберегом. Поставьте букет ивовых веточек рядом со своей кроватью, и они будут, по народным поверьям, оберегать вас от плохих снов. А еще ива способна забирать у человека его недуги, душевный дискомфорт. Подойдите к дереву, обнимите его, подумайте о хорошем. И все болезни уйдут.

Николаева Ирина, г. Челябинск

«ПЕРВАЯ ЛАСТОЧКА»

Вот и осталась позади зима. Прямо по курсу – весна. Именно в этот период, период межсезонья, повышается риск обострения хронических заболеваний. У многих людей слабое место – почки или мочевой пузырь. И тут поможет первоцвет.

Целебны все части растения: корневища с корнями, листья и цветки. Но корневища заготавливают ранней весной, еще до цветения растения. А вот цветочками первоцвета можно запастись и поздней весной – именно тогда на лесных опушках и проталинках появляются розетки мясистых, бархатисто-опушенных листьев, из середины которых выглядывают нежные цветочки. Это и есть первоцвет весенний, настой цветков которого отлично помогает при нефрите и цистите – воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

Залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. сухих измельченных цветков, настаивать 1 час, процедить. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в теплом виде (можно и до еды, и после). Курс – 7 дней.

Отмечу, что указанную дозу не следует превышать. Не забывайте: все хорошо в меру!

Даливина И.И., г. Тверь

БЕРЕЗА – ЭТО ЖИЗНЬ

Впервые в березовой роще я побывала в 1984 году вблизи г. Кинешма. Была поражена красотой этого чуда природы.

Наступает пора, когда береза будет делиться с людьми, и не только своим березовым соком.

- Взять 1 дес. л. почек березы и 200 мл кипятка. Почки залить кипятком и кипятить на медленном огне 15 минут. Настоять 10 минут, процедить и долить кипятка до первоначального объема. Пьют **при лейкозе** по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.
- 3–4 г почек березы залить 0,5 л кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут. Затем слегка охладить и добавить кипяток (охлажденный) до 0,5 л. Пить **как мочегонное средство** по 1/3 стакана 3 раза в день.
- 50 г свежих листьев березы залить 0,5 л кипятка, настоять в теплом месте 6 часов. Затем процедить. Настой выпивают в течение дня **при лямблиозе**. Курс лечения 15–45 дней.
- Берут 2 ст. л. листьев березы, 200 мл воды. Сырье измельчают и заливают кипятком, настаивают до охлаждения. Настой выпивают в течение дня **при холецистите**. Курс 3–6 недель. Этот же настой применяют **при желтухе, отеках, вызванных сердечной недостаточностью**.
- Взять 50 г березовых почек, залить 0,5 л кипятка и настоять 1 час. **При отеках почечного и сердечного происхождения** настой принимают по 1–2 ст. л. 3 раза в день.
- Взять 1 стакан почек березы и залить их 0,5 л водки, настоять в темном месте в течение месяца, периодически встряхивая. **При подагре** настойку пьют по 40 капель 4 раза в день. Используют эту настойку и **для втирания в суставы**.

Приготавливаются лекарства не только из листьев и почек березы, но из молодых веточек, березовых сережек, из гриба, растущего на березе. Нельзя представить себе русскую баню без березового веника.

Березовый сок – чистое природное лекарство. А если 1 ст. л. любой лечебной травы настоять 1 сутки в березовом соке, то получится лекарство усиленной силы. Не пропустите время, поклонитесь березе, попросите ее улучшить ваше здоровье и продлить жизнь.

Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЫШКО

Однажды осенью, узнав о пользе бархатцев, я решила собрать соцветия. Часть соцветий я использовала свежими: добавляла в измельченном виде в заправки для салатов.

Сушеные измельченные лепестки бархатцев еще называются имеретинским шафраном и используются как приправа в пищу.

Из сушеных бархатцев можно приготовить масляный настой.

- **Для приготовления масляного настоя** надо в стеклянную емкость 0,5 л рыхло уложить измельченное сырье, залить растительным рафинированным маслом, лучше оливковым, и настаивать неделю в темном месте. Хранить в холодильнике. Этим маслом можно заправлять салаты или употреблять 2 раза в день перед едой.
- **Для приготовления настойки** надо взять емкость с крышкой, засыпать 3 ст. л. бархатцев, залить 300 мл водки, настаивать 2 недели. Принимать по 5 капель 4 раза в день.
- **Для лечебного чая** надо взять 2 ст. л. бархатцев и 1 ст. л. душицы, залить 0,5 л кипятка, настаивать в тепле 20 минут. Процедить. Выпить в течение дня.

Употребляя бархатцы в любом виде, можно добиться хороших результатов в лечении сахарного диабета, поджелудочной железы, нервной системы, сосудов, суставов, укрепить иммунитет. Бархатцы рекомендованы как эффективное потогонное, желчегонное и мочегонное средство, в результате уменьшаются отеки, улучшается обмен веществ, работа печени.

Также бархатцы помогают сохранить остроту зрения. Здесь играет большую роль лютеин, который содержится в бархатцах оранжевого и желтого цвета. Так как лютеин разрушается при тепловой обработке, то бархатцы надо употреблять в виде приправы в салатах, во вторых блюдах, в виде масляного настоя или настойки в небольшом количестве воды.

Вот такое маленькое солнышко, а сколько в нем тепла!

Адрес: Дубининой Зинаиде Дмитриевне, 357350, Ставропольский край, Подгорный район, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18, т. 8-906-475-20-29

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Хочу на своем горьком опыте (мне нелегко это давалось!) убедить людей, чтобы они полюбили себя и начали вести здоровый образ жизни. Никто другой думать о нашем здоровье не будет.

Жизнь быстротечна и дается человеку один раз. Лучше, конечно, начинать заботиться о своем здоровье с молодости и продолжать всю жизнь, хотя это и трудно. Особенно важно заботиться о своем здоровье людям преклонного возраста, у которых все процессы в организме замедлены.

Я с юности вел здоровый образ жизни, без вредных привычек, занимался спортом, и болезни обходили меня стороной. Все было хорошо до лета 1986 года, когда по зову Родины я попал на ликвидацию аварии на Чернобыльской АЭС. Температура воздуха доходила до 40°. Средства защиты (лепестки, респираторы и др.) пропускали радиоактивную пыль, куда ей хотелось, не говоря уже о радиоактивном облучении.

После возвращения с ЧАЭС меня начали одолевать многие болезни, которых прежде и в помине не было. Но что случилось – то случилось, ведь кому-то нужно было защищать Родину и вес мир от планетарной аварии!

Шляпу снимаю перед теми медиками, которые старались нас вылечить. Но японцы стараются уже более полвека после Хиросимы и Нагасаки, и все равно люди умирают – не с такими возможностями и финансами, как у нас.

Когда лежал в больницах по 3 месяца в году, и улучшение было кратковременным, вспоминалась фраза врача-терапевта: «Мы пока не знаем, как вас лечить. Когда научимся, тогда и будем лечить».

Я уже примерно знал свои болезни и диагнозы, начал читать лечебную литературу и пришел к выводу, что должен помогать себе сам, иначе удачи не видать. Очень рад, что дожил до того времени, когда лечебной литературы полно и никаких запретов, как раньше.

Вот моя методика.

- Ложусь в 21:00, встаю в 5:00. Еще в постели утром растираю мышцы воротниковой зоны и поясничного отдела позвоночника – запускаю свой организм в работу.
- Начинаю самомассаж с пальцев рук, от основания до подушечек. Благодаря биологически активным точкам, каждый палец отвечает за работу того или иного органа: большой палец – за головной мозг, мизинец – за сердце, безымянный – за печень, указательный – за желудок, средний – за работу кишечника.
- После этого массирую локтевые и плечевые суставы и завершаю их самомассаж круговыми движениями рук, согнутых в локтях, 50 раз.
- Теперь – упражнение Ниши. Лежа на спине, руки и ноги вытянуты вверх, вибрируем ногами и руками 50 раз для улучшения кровообращения.
- Лежа на спине, ноги согнуты, ступни вместе, выполняем движения ногами вверх-вниз, 30 раз.
- Лежа на спине, согнутые ноги на ширине плеч. Достаем коленом правой ноги до лодыжки левой ноги и наоборот (улучшает кровообращение малого таза).
- Самомассаж живота по часовой стрелке, лобка, таза.

Встаю с полужесткой кровати на пол и благодарю Бога за ночь, за сон, поворачиваюсь к иконостасу и читаю молитву на каждый день, затем «Отче наш» и благодарю Бога за здоровье, за родителей и за Его помощь в моей работе и моих делах.

Молитвы надо читать от всей души – иначе бесполезно. После этого иду на кухню, готовлю воду золотого ключа (вода не должна кипеть). Как только вода остыла, бросаю туда 1 ч. л. хорошего меда (мед греть нельзя) и 1 ч. л. домашнего яблочного уксуса. Выпиваю воду стоя и продолжаю упражнения и самомассаж. Нательной полотняной рубашкой растираю мышцы спины от ягодиц до плеч.

Коль скоро я разогрел мышцы, приступаю к выполнению трех своих любимых упражнений для позвоночника.

- Повороты туловища влево и вправо. Выполняются без усилий, рывков и резких движений, особенно для людей пожилого возраста.
- Наклоны туловища влево и вправо по 30 раз.
- Наклоны туловища вперед, мягко, постепенно увеличивая глубину наклонов, стараясь, не сгибая ног, достать до пола пальцами рук, а если сможете, то и ладошками.

Разогреваю мышцы выше колен и сажусь ягодицами (спина прямая) на пятки по-турецки, считая до 30-50 (делайте, кто сколько может). Ладони сложены перед лицом.

- Ходьба ягодицами и коленями по полу (кто сколько может).
- Любимое упражнение животных: стоя на коленях и руках, выгибаю спину, очень аккуратно и нежно, 10 раз.
- Упражнение «велосипед», сидя на полу, опираясь руками, 150 раз.
- Круговые движения на пятках 10 раз и ходьба на цыпочках.

Дальше делаем самомассаж волосистой части головы по направлению роста волос – 100 раз. Перед этим – легкое растирание лобной, височной, затылочной областей головы для улучшения кровообращения.

- Приступаем к массажу ушных раковин и козелков. Делаем 40 движений.
- Массаж пальцев ног тоже поможет работе наших внутренних органов.
- После этого ступнями ног катаю по полу скалку.

Вообще я одобряю тех людей, которые ухаживают за своими ногами, как женщины за лицом. Ноги – это большие труженики на продолжении всей нашей жизни.

Читателям желаю крепкого здоровья, удачи, всех благ. И да хранит вас Бог.

Адрес: Ситайко Сергею Михайловичу, Украина, г. Харьков-171, Салтовское шоссе, д. 262, кв. 59, сот. тел. 066-753-36-43

ДАВАЙТЕ СМЕЯТЬСЯ ПОЧАЩЕ

В очередном номере «ЛП» прочла статью Можаевой Л.Н. из Киева «Смех нужен всем».

Автор статьи пишет: «Смех – бесплатное лекарство. Я с трудом остановилась от смеха». С другой стороны, как говорит в статье «Что мешает стать здоровыми» Любовь из Оренбургской области, некоторые люди заходят в аптеку, как в продовольственный магазин, чтобы что-нибудь от чего-нибудь съесть.

Да, есть такие люди. Для себя они видят один путь выздоровления – аптека, больница. Верить в чудо – народную медицину – им будто бы не дано, а иногда и опасно. Они привыкли ссылаться на возраст, трудное время, несчастный случай, но только не на себя. У них сегодня болит одно, завтра другое, послезавтра – все сразу. В итоге получается полное нездоровье.

Порой у этих людей есть большой жизненный опыт, но исток своей болезни они не нашли или не искали. Зато подкармливали себя таблетками, ели все подряд сколько хотели. Поэтому вызывают смех их лицо и тело: необычайных размеров живот, подбородок со множеством других подбородков и т.д. Такие люди обидчивы, как дети. Им всегда кажется, что их не любят, некрасиво над ними смеются, саркастически улыбаются.

Простительно молодым. Им хочется многого и нужно все сразу: и выучиться, и полюбить, и дом построить, и семью создать, поэтому им трудно. Они на здоровье не обращают внимания, ошибки совершают. Мы им прощаем, вспоминая себя, но над собою снова не задумываемся – а ведь мы тоже не прислушивались к своему организму, так как не чувствовали ответственности за него и не любили.

От всей души призываю всех читателей, особенно старшее поколение, своих сверстников, беречь свое здоровье, взять ответственность за его сохранение. Больше смеяться над своей ленью, ошибками и не обижаться, если кто-то над вами пошутил, так как в каждой шутке есть доля правды. Извлекайте полезное для себя и будьте всем людям благодарны.

Давайте больше смеяться и быть моложе, чем мы есть!

Адрес: Валентине Никаноровне, 98545, Украина, Крым, Алушта, с. Запрудное, ул. Виноградная, д. 3, кв. 2

ЛЕЧИМ СУСТАВЫ СОЛЬЮ

Многие знают, что под коленкой находится мешочек с жидкостью. Когда мы приседаем, надавливая на этот мешочек, из него выделяется жидкость и смазывает суставы.

4-5 полных приседаний достаточно, чтобы смазать суставы. После этого ходить становится легче, меньше ощущается боль. В пожилом возрасте не каждый может легко сделать полное приседание. Упростим эту процедуру.

Ставим ногу на стул, немного подаемся вперед, придерживаясь за спинку стула, и приседаем. Это упражнение делается без всякой нагрузки.

Лечат суставы при помощи холода. Опять же прибегаем к помощи стула.

Стелим полиэтилен, накрываем материей, наносим слой снега (можно наскрести лед из морозилки) толщиной примерно в 1 см и поверх него насыпаем небольшой слой соли. Ставим колено на стул и загибаем концы «компресса» вокруг колена. Держим не более 5 минут, иначе будет обморожение.

Такие процедуры можно повторять. Снег размешать в какой-нибудь емкости: стакан снега и 1 ст. л. соли. Мне хватило и одной процедуры.

Но я выводил соли при помощи соленой воды. Многие знают, что, намочив тряпочку в соленой воде, можно прикладывать к суставам на ночь. Так часто лечат суставы. Я делаю по-другому.

В ванну кладу 5 горстей соли и принимаю ванны 2–3 раза в неделю. И вот уже 10 лет я не ощущаю боли ни в коленях, ни в локтевых суставах.

Есть много способов борьбы с болями в суставах. Только нужно терпение и длительное, постоянное лечение – тогда можно ожидать и хорошего эффекта.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11, тел. 8-962-843-10-92

КАК ОСТАНОВИТЬ АДЕНОМУ

Аденома предстательной железы – мужская болезнь, которая требует внимания и наших усилий, иначе она может расти и перекрывать мочеиспускательный канал, принося тем самым дискомфорт и неприятности мужчине. А в итоге операция, что рискованно.

Вот как надо бороться с ее ростом. Я это делаю уже более 20 лет.

Как только проснетесь, еще в постели, надо потереть ладони друг о друга 33 раза. Затем правой ладонью массажировать низ живота до самого лобка по 150–200 кругов по часовой стрелке, затем 120–150 движений по промежности. Делать это так: правая рука массирует правую сторону, а левая – ниже мошонки наружную часть железы всеми пальцами левой руки. На все это требуется 5 минут.

Кроме того, надо ежедневно съедать по 30-50 штук сырых тыквенных семечек. Ходить ежедневно по 3-5 км. Не допускать простуды, носить шерстяные трусы. Исключить из пищи все острое, соленое, копченое, жареное и особенно спиртное. И тогда с аденомой вы проживете без боли и операции до глубокой старости. Это уж точно!

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026, г. Махачкала, пр. И. Шамиля, д. 32а, кв. 53

РАДУГА САМОЦВЕТОВ

Вот уже несколько лет я занимаюсь лечением при помощи драгоценных и полудрагоценных камней.

У меня есть старинная деревянная шкатулочка, доставшаяся в наследство от бабушки. В шкатулке я храню камешки и минералы, которые помогают мне избавляться от той или иной болезни. Делаю записи в дневнике, фиксирую достижения. И вот решила поделиться своими открытиями, полученными в результате многочисленных экспериментов.

- Стабилизировать давление способен хризолит – достаточно ежедневно носить камешек в левом нагрудном кармашке, поближе к сердцу.
- Массаж челюсти сердоликом избавляет от зубной боли.
- Созерцание бирюзы ликвидирует напряжение глазных мышц.
- Небольшой агат, положенный на ночь в стакан воды, делает ее целебной для ЖКТ. При гастритах, колитах заряженную воду следует пить утром натощак.

Говоря об агатовой воде, хотела бы отметить следующее: она помогала и моему желудку, а заодно и моему воспаленному горлу – саднение и першение, которые появились при обострении фарингита, тут же исчезли.

Исина Диана, г. Иркутск

СКАЖЕМ КАШЛЮ: ПРОЩАЙ!

Обычно после острой фазы бронхита кашель не отступает и еще долго преследует человека.

Иногда в таких случаях рекомендуют продолжать принимать лекарства. Лично я – противница химических препаратов, так как, увы, печень не выдерживает такого «лакомства». И потому я часто использую народные методы лечения.

Чтобы справиться с кашлем, я беру 1 стакан меда, добавляю 2 ч. л. сока алоэ и 6 ст. л. яблочного уксуса, принимаю 3–4 раза в день по 2 ч. л. смеси.

Когда я попробовала такое лечение в первый раз, то через несколько дней воскликнула: «Эврика!» Я открыла для себя, что такая смесь оказывает влияние на многие органы. Ведь не только кашель угомонился, но и прекратились боли в коленных суставах.

В справочнике по траволечению я нашла подтверждение своему предположению. Да, смесь меда, яблочного уксуса и сока алоэ представляет собой сильное противовоспалительное средство, под прицел которого попадает и дыхательная система, и костная.

Ерезова П., г. Псков

ВАМ ПОМОЖЕТ ГРИБ АГАРИК

Мне очень хочется поделиться с читателями одним прекрасным рецептом, который помог мне восстановить здоровье и вернул меня к нормальной, активной жизни.

Как вы, наверное, уже знаете, в нашей стране смертность от сердечно-сосудистых заболеваний растет с каждым годом. На это, конечно же, влияет много факторов – алкоголь, курение и ожирение, которое развивается из-за малоподвижного образа жизни.

Что касается первых двух факторов, то это выбор каждого – засорять свой организм или все же перебороть себя и бросить эти мерзкие привычки. А вот с лишним весом дело обстоит иначе. В 99% случаев у людей, страдающих ожирением, повышен уровень холестерина, что, в свою очередь, приводит к образованию в сосудах атеросклеротических бляшек. А это уже угроза появления таких болезней, как стенокардия, ИБС, тромбофлебит, инфаркт, инсульт. Также тучные люди зачастую страдают гипертонической болезнью в той или иной степени, что негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы.

Я и сам страдал много лет ожирением и гипертонической болезнью 3-й степени. Но болезнь и не думала на этом останавливаться. Дело дошло до того, что я стал с трудом подниматься на второй этаж, постоянно мучили приступы тахикардии. А приступы удушья преследовали меня даже в состоянии покоя без каких-либо физических нагрузок.

В больнице я лежал по 2-3 раза в году, но особых улучшений не наступало. И тогда я начал увлекаться фитотерапией. Проштудировав кучу книг и журналов, я нашел прекрасный рецепт на основе гриба агарик (губки лиственничной). Этот чудодейственный гриб буквально поднял меня на ноги. Благодаря ему я сбросил около 30 кг. Но это еще не все! Было приятное открытие – вслед за ушедшим лишним весом нормализовалось давление, сердечный ритм пришел в норму.

В причине лишнего веса кроется нарушение обмена веществ. Так вот, при приеме настойки гриба агарик, нормализуется обмен веществ. Что, в свою очередь, приводит к главному – естественному похудению безо всякого вреда здоровью, в среднем на 5 кг в месяц.

Взять 1 ст. л. измельченного гриба, залить 400 мл кипятка, варить 20 минут, настаивать 4 часа, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Принимая настой в течение 6 месяцев, вы сможете похудеть до 30 кг без особых диет и упражнений, что, конечно же, положительно скажется на вашем самочувствии и общем состоянии организма в целом.

Таким простым способом вылечился не только я, но и многие мои знакомые.

Если и вас заинтересовал грибок агарик, то я подскажу вам, где его искать. Гриб агарик растет преимущественно на деревьях хвойных пород. Как он выглядит? Это округлый, приплюснутый нарост на стволе дерева черно-серого цвета. Заниматься сбором этого гриба можно в любое время года.

Адрес: Тарасову Александру Валерьевичу, 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный район, д. 10, кв. 85, т. 8-917-676-10-74

ЛЕЧИМ РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Было время, когда я думал, что яблочным уксусом можно лечить только внутренние заболевания. Моя жена для похудения иногда прибегала к этому способу. Но однажды яблочный уксус и мне сослужил добрую службу.

Я был на отдыхе в Германии. Мне довелось жить в маленькой тирольской деревушке. Напрасно считают, что немцы без совета своего врача и чихнуть боятся. Это совсем не так.

Их пунктуальность не позволяет легкомысленно тратить время и деньги на то, что они прекрасно могут сделать сами. Способности немцев к лечению самыми простыми деревенскими способами, честно говоря, привели меня в изумление.

Я умудрился там заболеть – при падении растянул связки. Обычно при растяжении туго бинтую ногу и жду, когда сойдет отечность и пройдет боль. На это уходит неделя. Тирольцы справляются с этим быстрее при помощи яблочного уксуса.

В эмалированной посуде нужно подогреть яблочный уксус, чтобы он был теплым. Разбавлять водой его не надо. Взять полотняную салфетку или марлю и смочить ее в этом уксусе, затем отжать. Прежде чем накладывать на пораженное место салфетку, одну сторону ее надо посыпать черным перцем. Наложить салфетку на больное место стороной, посыпанной перцем. Поверх обернуть махровым полотенцем. Салфетка должна находиться на пораженном месте 5-10 минут. Через некоторое время процедуру надо повторить. Обычно двух-трех раз бывает достаточно.

А еще мне дали совет, как приготовить из яблочного уксуса лекарство, которое можно хранить долгое время.

Бутылка уксуса подогревается в эмалированной посуде. В нем растворяются 2 ч. л. соли и добавляются 3 капли обыкновенного йода. Смесь остужают и делают обертывания. Берется хлопчатобумажная салфетка, смачивается в растворе, слегка отжимается, накладывается на поврежденное место. Поверх укладываются кусочки льда, все это закрывается полиэтиленом, фиксируется полотенцем. С таким компрессом надо, не двигаясь, полежать минут десять. Затем делается тугая повязка — и можно двигаться. И никаких обезболивающих не понадобится.

Для меня было открытием, что яблочный уксус, во-первых, снимает отеки, а во-вторых, является обезболивающим средством.

Давыденко Г.А., г. Москва

ДОКТОР ПЛЮЩ

Плющ – одно из самых моих любимых растений: неприхотливое, красивое, с резными, словно листья клена, листочками.

Какая сила заложена в него! Как упорно ползет он по стенам, цепляясь за каждую выемку!

Однажды я зашла в аптеку, чтобы купить что-нибудь от простуды. Там я случайно увидела сироп от кашля на основе плюща обыкновенного. Я была очень удивлена: «Плющ – лекарство?» Вечером, созваниваясь с подругами, я поведала о своем открытии. Как выяснилось, многие мои знакомые уже опробовали этот сироп в действии. И все без исключения в один голос нахваливали этот препарат.

Этот эпизод подтолкнул меня к поиску литературы о плюще, изучению его лечебных способностей. У моего мужа на спине был достаточно крупный жировик. Оперироваться он не хотел. И плющ выступил в роли хирурга. Каждый день я прикладывала мужу на спину растертую кашицу из листьев плюща или смоченную в настойке плюща марлю, сверху прикрывала вощеной бумагой. Жировик рассосался за три недели.

Этими же средствами можно вывести самые застарелые мозоли на ногах.

Запекина Людмила Васильевна, г. Бобруйск

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Бельмо в глазу

Уважаемая Галина Геннадьевна, чем лечить бельмо в глазу? Почему оно появляется? Прошу дать ответ в газете. У меня ухудшилось зрение, в глазу дымка.

Сомова В.А., Ленинградская обл., г. Луга

Бельмо – это помутнение роговицы, вызванное рубцовыми изменениями. Причиной может стать ее воспаление (вирусный, туберкулезный, грибковый, стафилококковый кератит). Иногда бельмо появляется после травмы (ранения, химического или термического ожога), после операции на глазу. Бывает и врожденное помутнение роговицы из-за внутриутробной инфекции. Бельмо может занимать всю роговицу или ее часть, поэтому и на зрение влияет по-разному. Например, при образовании «облачка» в краевой зоне зрачка получается неправильное преломление световых лучей, и человек видит предметы нечетко. Но при повороте головы изображения могут стать менее расплывчатыми. Если же поражена центральная часть роговицы, то острота зрения снижается намного сильнее. Чем ближе к центру, тем больше потеря зрения. Интенсивность помутнения роговицы тоже имеет значение.

Очень опасны проникающие ранения роговицы. Если не лечиться, образуется язва. В результате последующего рубцевания роговица оказывается спаянной с радужкой. Это приводит к деформации зрачка и развитию вторичной глаукомы.

Лечение бельма при незначительном помутнении роговицы, появлении «облачка» не требуется. А в более тяжелых случаях помогает только операция. Сейчас делают пластику роговицы, часто позволяющую восстановить зрение даже при плотных, обширных помутнениях. Медикаментозное лечение проводят лишь при остаточных воспалительных процессах. Выбор лекарств зависит от причины воспаления.

Например, назначают противотуберкулезные, противовирусные препараты. Иногда после этого наблюдается просветление бельма. А вот если оно возникло после тяжелого химического и термического ожога, прогноз неутешительный. Эффекта от лекарств нет, и возможны осложнения. Так что вам надо сначала выяснить главную причину появления бельма (например, инфекция или травма).

В начальной стадии, когда в глазу «облачко» или дымка, когда ткань еще рыхлая и не полностью охвачена процессом воспаления, можно использовать народные средства. Они усиливают обменные процессы в тканях роговицы. Только помните, что глаза очень чувствительны ко всем раздражителям. Поэтому из-за применения любой травы они слезятся, ощущается пощипывание. Иногда стоит потерпеть. Вот рецепты, которые помогают многим. Смешать поровну листочки и свежие зерна аниса. Растереть в ступке, чтобы получилась кашица. Влить в нее 1/4 часть воды (температура 45-50 градусов), дать постоять 5 минут и процедить. Набрать настой в столовую ложку, наклониться и промыть им глаз (поморгать 1 минуту). Затем – другой глаз. Через 3-5 минут повторить. Делать так 2 раза в день 1 месяц.

Морковь хорошо помыть, почистить и пропустить через соковыжималку. Выпить 1/4 стакана сока, смешанного с яблочным. В каждый глаз закапывать по 1 пипетке морковного сока 2 раза в день.

Молодые листочки укропа мелко нарезать и залить водой (температура 50 градусов). Настоять 10 минут, процедить и делать ванночки для глаз – набрать настой в столовую ложку и моргать. Точно так же можно использовать и листья мангольда (огородного растения).

Если не проходит воспаление, использовать листья грецкого ореха. Свежие листочки (1 ст. л.) залить 1/2 стакана кипятка на 10 минут, процедить и делать ванночки для лаз.

Помогает и сок из листьев красного клевера. Взять горсть хорошо промытых листочков, отжать 2-3 капли сока и закапать в глаз. Лечиться 2-3 недели.

Полезны цветки василька синего (дикого и даже садового): 1 ч. л. на 1/2 стакана воды (70 градусов). Настоять 20 минут, процедить и промывать глаза по 3-5 минут 3 раза в день. Хорошо заваривать и траву очанки: 1 ч. л. на 1/4 стакана воды (температура 70 градусов), настаивать 30 минут, применять так же. Или собрать цветки сирени (от красной до темно-сиреневой). Промыть, 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Делать ванночки для глаз и пить по 1/4 стакана 3 раза в день 1 месяц.

Люцерна возвращает здоровье

Купила в магазине семена люцерны. А вот как применять растение для улучшения здоровья, не знаю. Не откажите в любезности, напишите рецепты!

Адрес: Федоровой Серафиме Васильевне, 115470, г. Москва, Кленовый бульвар, д. 10, корп. 2, кв. 233

Уважаемая Серафима Васильевна, люцерна – одно из самых древних культурных растений, которое относится к семейству бобовых. Встречается люцерна и в диком виде.

Ее родина – Центральная Азия. Люди возделывают люцерну на корм скоту с античных времен и по сей день. Издавна она используется и в народной медицине.

Собирать люцерну (надземную часть) лучше во время цветения, когда в ней особенно много целебных веществ. В ее составе – эфирные масла и ценные кислоты, алкалоиды и углеводы, витамины и минеральные вещества. Обладает бактерицидным, противовоспалительным, мочегонным действием. Кроме того, люцерна заживляет раны и укрепляет весь организм.

Ее используют для лечения болезней щитовидной железы, желудка и кишечника. Это еще и желчегонное средство. С помощью люцерны удается поднять гемоглобин, снизить уровень холестерина и сахара в крови. Так что отвары и настои люцерны полезны диабетикам. Они улучшают кровь, обмен веществ и усиливают лактацию у кормящих матерей.

Можно и просто добавлять люцерну в еду. Считается, что такая добавка помогает предупредить даже развитие раковых клеток. Секрет – в хлорофилле, который содержится в люцерне. Это вещество дает много энергии, а онкологические клетки очень жадные до нее. Они накапливают хлорофилл. Но чтобы он сработал, необходимо еще солнце. И вот тогда онкологические клетки словно взрываются от большого количества энергии.

Схема приема люцерны такая.

Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев и настоять 4 часа, укутав. Процедить и принимать настой 3-4 раза в день 10 дней, не выходя на солнце. Затем продолжать пить его по 1/2 стакана 2-4 раза в день в течение 10 дней и загорать на солнце в течение 2 недель. После этого снова не выходить на солнце 2 недели. Лечение продолжается 3-4 месяца. Хочу предупредить, что данный метод действует не на все виды рака. Но настой люцерны – еще и отличное общеукрепляющее средство. Он помогает избавиться от усталости, физической слабости.

Еще в древности сухой порошок люцерны использовали для обработки ран. Он останавливает кровотечение и заживляет раны без рубцов.

Можно приготовить настойку из люцерны. Залить 1 ст. л. сухой люцерны 100 мл водки, настоять 2 недели. Процедить и пить по 10 капель за 30 минут до еды 1 месяц. Настойка снижает уровень сахара, лечит многие желудочные и кишечные заболевания. Это и желчегонное, и мочегонное средство. А можно сделать так: набить листочками и цветочками, взятыми поровну, половину банки и залить доверху водкой. Настаивать 40 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Пить по 10-15 капель на 1/2 стакана воды за 15-20 минут до еды 1 месяц.

А семена люцерны лучше всего посеять в зиму. Тогда к осени можно будет заготовить лекарства. Да и в самих семенах – целая аптека. Их проростки могут поддержать ваш организм весной.

Семена надо замочить и дать хорошенько набухнуть. Потом подержать их в теплом месте, чтобы проклюнулись ростки. Когда они подрастут до 3-5 см, промыть их, смолоть в мясорубке и смешать с медом (по 100 г). Держать смесь в холодильнике и принимать по 1 ч. л. 1 раз в день, утром натощак. Медленно рассасывать и запивать 1 стаканом горячей воды, пока вся порция не закончится. Порошком из сухих семян можно присыпать ранки и даже трофические язвочки. Сверху накладывать повязку.

После общего наркоза

Прошу рассказать, как справиться с последствиями наркоза. Уже 10 лет после операции у меня постоянное головокружение. Делали общий наркоз в вену. Поверьте, с таким симптомом очень трудно жить.

Евгений, Забайкалье

Любой наркоз – не важно, внутривенный или масочный – вызывает острую интоксикацию, ухудшение памяти и не только. Поэтому после операции надо ускорить выведение из организма лекарственного вещества. А значит, пить больше хорошей, чистой и биологически активной воды. В день – 30 мл на 1 кг веса, не считая жидкости, поступающей с пищей. Надо активизировать главный фильтр организма – печень и усилить работу желчного пузыря. Ведь именно так основные токсины сбрасываются в кишечник и выводятся наружу. Значит, часть хорошей воды использовать для приготовления травяных желчегонных настоев. Они дадут и мочегонный эффект. Так организм быстрее освободится от вредных веществ, из-за которых перегружена ваша сосудистая система. Такие вещества могут вызывать нарушения и в других системах, органах. Очень сильно они действуют на мозг. В нем нарушается кровообращение, развивается энцефалопатия. Так что навредить мозгу намного проще, чем наладить его работу.

Пока энцефалопатия слабо выражена, можно вылечиться. Врачи обычно советуют принимать лекарства, улучшающие мозговой кровоток и понижающие потребность мозга в кислороде. Кроме того, назначают мочегонные препараты, если повышено внутричерепное давление. А после кратковременного курса лечения лучше всего перейти на гомеопатию. Улучшают мозговое кровообращение: барита карбоника 6, арника 6, калькарея карбоника 6, улучшают работу нервной системы: хамомилла 6, пассифлора 6, ликоподиум 6. Принимать эти препараты нужно по 5 горошин 3-4 раза в день в течение 3-4 месяцев подряд.

Также вам необходима физкультура, обычная и лечебная. Летом больше плавайте в открытых водоемах. Если есть возможность, ходите и в бассейн, в баню (при нормальном давлении). Хороший эффект дают курсы массажа.

Не забудьте, Евгений, что наркоз влияет и на психику, вызывая дезориентацию в окружающем мире. Вспомните: выходя из наркоза, человек произносит те фразы, которые у него в подсознании. Если у вас головокружение, то, скорее всего, оно связано с вашими мыслями. От головокружений часто страдают те, кто рассеянно мечется по жизни, пытаясь все и всех контролировать, не доверяя окружающему миру. Часто мы слышим фразу: «От проблем голова идет кругом». Человек слаб, ему хочется «всего и прямо сейчас». Определитесь со своими целями. В жизни должна быть дисциплина, которая и дает уверенность в себе, возможность твердо стоять на ногах.

Года два назад я пришла в поликлинику закрыть больничный после ОРЗ и встретила там тетю Катю – маму своей одноклассницы. Помню, какой она всегда была энергичной цветущей женщиной, а тут вижу – немощная старушка, хоть и прошло-то с тех пор всего лет пять. Что же такое случилось за это время?! Тетя Катя мне и говорит: «Да вот, три операции, а еще сердце, давление...» Звоню Инне, своей однокласснице, и узнаю от нее очень необычную историю болезни.

Как здоровый человек превращается в больного

У Инны всегда была большая дружная семья – папа с мамой, бабушка и старший брат. А я одна росла, и жили мы вдвоем с мамой, так что я даже по-хорошему Инне завидовала. Все у них было на своих местах: дома уютно и красиво, из кухни всегда чем-то вкусным пахнет, по праздникам весело.

Тетя Катя, Иннина мама, успевала и на работу «сбегать», как она говорила, и домашним хозяйством позаниматься, и за собой последить. Очень красивая была женщина, уверенная в себе. Может, именно поэтому у меня был такой шок, когда я тетю Катю еле узнала. Инна рассказала, что дома у них все по-прежнему благополучно, только вот бабушка умерла – старенькая уже была. А подружка моя вышла замуж, и очень удачно, муж в ней души не чаял и хорошо зарабатывал.

И вот папа Инны решил, что тете Кате не надо больше работать, так как дети выросли, денег и без ее зарплаты достаточно, а здоровье дороже. Да и по дому дел немало после смерти бабушки.

Тетя Катя сначала радостно согласилась, а потом начала как-то раскисать – перестала за собой следить, все время в плохом настроении, хоть поводов для этого и не было. Стали расспрашивать, в чем дело, а она повторяла одно и то же: «Никому я не нужна, у молодых своя жизнь, а я целый день дома одна». Утешали ее как могли, но все бесполезно – началась череда «серьезных болезней», как говорила сама тетя Катя.

Однажды, когда Инна с Витей собрались в отпуск на море, прямо в день их отъезда у тети Кати случился жуткий приступ боли в правом боку. Вызвали врача, и он заподозрил воспаление аппендикса. Правда, сказал, что с операцией спешить нет необходимости, и ушел. Но боли не прекращались целый день. Тетя Катя ужасно мучилась, и никакие обезболивающие ей не помогали. К вечеру пришлось вызывать скорую, и тетю Катю сразу же отвезли в больницу, в хирургическое отделение.

В ту же ночь дежурный врач (молодой начинающий хирург) сделал ей операцию, но оказалось, что это был ложный аппендицит – воспаление отсутствовало. Но, поскольку разрез уже сделали, аппендикс на всякий случай удалили. Тетю Катю вскоре выписали, все прошло хорошо за исключением того, что отпуск у Инны с Витей пропал.

Через несколько месяцев мужу тети Кати предложили поехать в командировку. Он согласился и начал собираться. Но тут у тети Кати снова начались ужасные боли. Скорая доставила ее в больницу с диагнозом спаечный процесс. И снова ее прооперировали, а муж, конечно, остался дома, чтобы выхаживать больную.

Через несколько месяцев ей удалили желчный пузырь, а камней там почти не оказалось, кроме двух совсем крошечных, из-за которых такие операции обычно не делают. И все это произошло в течение каких-то трех лет, а до этого тетя Катя была совершенно здорова! Причем «обострения» обычно случались, когда в жизни ее родственников происходило что-то необычное, интересное, когда они собирались куда-нибудь уезжать. Боли при этом были, по ее словам, просто невыносимыми, они доводили и саму тетю Катю, и всех ее родственников до ужасной паники. А после операции она всегда чувствовала себя очень хорошо.

Так продолжалось до тех пор, пока после очередной операции по удалению желчного пузыря тетя Катя не устроила жуткий скандал в поликлинике. Пришла она туда вместе с мужем. Тете Кате якобы в больнице занесли какую-то инфекцию, шрам плохо заживал, и она требовала, чтобы ее снова направили в больницу. Так разволновалась, что прямо в кабинете хирурга у нее случился сердечный приступ. Тут же сделали кардиограмму, и оказалось, что с сердцем действительно не все благополучно.

Муж тети Кати очень испугался за ее здоровье, а заведующая потихоньку пригласила его к себе в кабинет, полистала карточку тети Кати и предложила обратиться к психиатру. Родственникам удалось хитростью ее туда заманить, и вот оказалось, что все ее приступы случались из-за нарушения психики. Есть такое заболевание, довольно редкое, которое врачи называют синдромом Мюнхгаузена. Больные таким образом просто привлекают к себе внимание, вызывая все эти приступы. Потом они попадают в больницы, а родственники и друзья ухаживают за ними, отдавая им все свое время и силы.

Как все-таки интересно люди устроены! Я еще раз убедилась, что от того, как мы относимся к жизни, к себе и окружающим, полностью зависит наше здоровье. Сколько напрасных операций сделали этой женщине! От общих наркозов и от постоянной нервной встряски она заработала себе болезнь сердца, да еще давление стало зашкаливать.

К счастью, все эти ужасы в семье моей подруги остались в прошлом. И психиатры помогли, и последняя неудачная операция оказалась уроком, и еще одно замечательное событие все изменило. У Инны полтора года назад родилась дочка Ксюша, и заботы о внучке полностью утешили тетю Катю. Кажется, теперь она просто счастлива и больше никогда не говорит, что никому не нужна.

Сомова А.В., г. Санкт-Петербург

ПЕНСИЯ НУЖНА МОЛОДЫМ

Недавно великой труженице и замечательной женщине Ирине Александровне Антоновой исполнилось 90 лет. В это трудно поверить: она полна сил и прекрасно выглядит. Мало того, продолжает руководить Государственным музеем изобразительных искусств имени А.С. Пушкина в Москве.

Ирина Александровна возглавляет музей уже более 50 лет. К чему я о ней рассказываю? А к тому, что нам, зрелым людям, полным сил и желания приносить пользу обществу, нужна не пенсия. Наоборот, нужна сфера деятельности, в которой мы могли бы еще быть полезными. Конечно, не каждый способен, как Ирина Александровна Антонова, и в преклонном возрасте трудиться интеллектуально. Такие люди наперечет. Я привела ее жизнь в качестве примера физического и творческого долголетия. И ее пример подтверждает, что пока у человека есть цель, ему некогда ни болеть, ни стареть, ни думать о смерти. Мозг занят ежедневными задачами, и человек их решает. А вот это уже может каждый из нас. Только большая ошибка, по моему убеждению, думать лишь о том, что сегодня приготовить на обед да к какому врачу в поликлинике записаться. Цели нужно ставить перед собой долгосрочные, невзирая на возраст.

Недавно кто-то из читателей написал, что стареем мы от лени и отсутствия интереса в жизни. Но кто же нам мешает развивать в себе интерес к жизни, избегать лени? Никто, кроме нас самих. Еще я знаю некоторых, кто, едва оформив пенсию, начинает шантажировать своих детей: мол, тут болит, там болит – помогите! А ведь наши взрослые дети больше нас нуждаются в поддержке и отдыхе. Вспомните себя в 35-40 лет: работа, дети, дом, быт... Квартирные вопросы, нехватка денег, неустроенность – вот когда действительно нужна помощь от государства. Молодым порой ни сил, ни времени на все не хватает. В то же время еще деятельные и вполне здоровые пенсионеры не знают, чем заняться, и от скуки начинают искать у себя все новые болячки.

И вообще, мне кажется, в интересах государства для таких здоровых и бодреньких пенсионеров организовать биржу труда. Пусть работают. Конечно, далеко не каждый способен трудиться в 90 лет. Но в 65 или 70, когда еще много сил, грех сидеть на шее у молодежи и ворчать. Да, пенсия – заслуженный отдых. Но всем ли он нужен? Далеко не всем, я считаю. Пусть не сердятся на меня друзья-пенсионеры, ведь это только мысли вслух. Разумеется, каждый из нас выбирает свою дорогу – путь к старости или к молодости.

Сорокина Валентина Марковна, г. Москва

МОЙ ДЕД УЧИТ АНГЛИЙСКИЙ

Все началось совершенно случайно. Дед сидел перед телевизором, смотрел какую-то программу и вдруг увидел анонс: английский язык за 16 уроков. Его вмиг как будто подменили!

Дед объявил, что давно мечтал научиться говорить по-английски. К тому же давно мечтает съездить куда-нибудь заграницу, посмотреть мир. Вообще-то, он у меня авантюрист по природе. Ему 72 года, но он только год как не работает. По профессии бухгалтер, много лет трудился на заводе, хорошо освоил компьютерные технологии. Ушел, потому что, как сам говорит, молодые на пятки наступали. Не хотелось им поперек дороги становиться, мешать карьерному росту. К тому же подустал уже. Хотя, на самом деле, дед у меня кому угодно даст фору. Его до сих пор для консультаций вызывают на прежнее место работы. А английский он когда-то учил в школе. Говорит, что тогда не было мотивации, чтобы заниматься языком всерьез. То же самое – и в институте. Действительно, во времена молодости моего деда за границу так свободно, как сейчас, не ездили. Но времена меняются, и вдруг он нашел себе занятие, о котором мечтал!

Каждый вечер дед садился в одно и то же время у телевизора и внимательно записывал что-то в тетрадь. Утром учил уроки, как прилежный ученик. На стенах его комнаты каждый день появлялись новые таблицы и слова. Короче говоря, через две недели дед заговорил по-английски! И теперь он говорит с нами только на английском языке. Мы поначалу посмеивались над такой затеей. Но когда он стал поправлять моего младшего брата и объяснять, почему тот говорит с ошибками и постоянно получает «тройки» по английскому, перестали шутить.

Прошло пока немного времени, но дед не отступил от цели. Осенью собирается в туристическую поездку, чтобы применить свои навыки на деле. Глядя, как увлеченно он занимается, мне и самому хочется быть таким. Иной раз он сидит вечером за чаем, смотрит на нас и начинает говорить, какие замечательные времена настали. Ведь можно ездить по всему миру, знакомиться по Интернету. Можно учиться, не выходя из дома! И мы, молодые, часто упускаем такие возможности. Иногда я задумываюсь об этом, и очень хочется сделать что-нибудь стоящее.

Тихомиров Андрей, г. Новосибирск

Первые весенние

Мы так же радуемся первой распускающейся зелени, как когда-то радовались наши предки. Весенние побеги огородных и диких растений всегда считались и лекарством, и большим подспорьем. С давних времен с ними делали витаминные салаты и прочие блюда, готовили целебные снадобья. Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина поделится с вами забытыми народными рецептами.

СПАСЕНИЕ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ

В старинных книгах о лекарственных травах упоминаются «противоцинготные растения». Некоторые из них появляются весной, когда еще нет других «живых» витаминов. Да вы хорошо их знаете! Например, крапива, сныть, мокрица, одуванчик... Для бедных людей они когда-то были спасением от весеннего авитаминоза. Кровоточивость десен, головокружение и слабость, не проходящий насморк или кашель – все это может случиться сейчас из-за недостатка витамина С. А в первых травках, которые растут у нас под ногами, жизненно важного витамина особенно много, как и других ценных веществ. Ученые подтвердили, что они улучшают обмен веществ, стимулируют все жизненные процессы и укрепляют организм после долгой зимы. Не случайно у славян появилась и такая традиция – съедать на Пасху «что-нибудь зеленое».

Давайте вспомним опыт предков и обратим внимание на молодые листочки подорожника или ягодных кустарников, на распускающиеся почки хвойных и лиственных деревьев! Первые весенние травки добавляют в супы и салаты, паштеты и омлеты, начинки для пирогов. С ними готовят целебные чаи, настойки, средства домашней косметики. Если заглянуть сейчас в кладовые природы, то можно разнообразить свой рацион и заметно укрепить здоровье.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

У огородников снова становится популярной несправедливо забытая огуречная трава – бурачник лекарственный. Это однолетнее целебное растение с ворсистыми листочками и голубыми цветами. Бурачник можно выращивать и в парниках (семена высаживают еще в феврале), и ящиках на балконе, и в цветочных горшках. Уже через неделю из семян появляются всходы.

Бурачник – лечебное пряное растение. Свежими используют только его молодые листья. Они пахнут свежим огурцом (отсюда и название: огуречная трава). Вкус у них освежающий, напоминает огурцы с луком. В начале цветения зелень можно высушить впрок, разложив в тени. В бурачнике есть слизистые и дубильные вещества, ценные кислоты, эфирные масла. В свежих листьях немало витамина С, калия, кальция и марганца. Это мочегонное и мягкое слабительное средство, а также противовоспалительное и регулирующее дыхание.

Если пройти длительный курс лечения его свежеотжатым соком, можно справиться с бронхоэктатической болезнью, ускорить обмен веществ. Помогает он и при неврастении, используется для заживления трофических язв.

В кулинарии бурачник добавляют в салаты из огурцов, помидоров и картофеля, в рагу из овощей и мяса, в рыбу, холодные приправы, творожные пасты. Из бурачника и лука делают вкусный и полезный салат, сдобренный лимоном, солью и перцем. Молодые листья можно тушить с луком и маслом, как шпинат. А из цветков делают целебный уксус.

- Масло для бутербродов. Взять 150 г сливочного масла, по 1 ст. л. мелко нарезанных молодых листьев бурачника, укропа и зеленого лука. Лимонный сок, соль и перец – по вкусу. Сначала смешать масло с мелко нарезанной зеленью, затем добавить лимонный сок, соль и перец. Тщательно перемешать. Вкусное масло можно подавать и к приготовленным на гриле мясу, рыбе.
- Огородный салат. Вам понадобятся 2 кочанчика зеленого салата, 1 луковица, горсть нарезанного бурачника, по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока, соль и перец по вкусу. Зелень промыть и нарезать, все перемешать и немного подержать готовый салат в холодильнике.

КРАСАВИЦА БЕРЕЗА

Полезен для здоровья не только березовый сок. Когда распускается береза, собирают ее липкие листочки. Срывать их надо осторожно и с разных веток, чтобы не навредить дереву.

Листья содержат необыкновенно душистые эфирные масла, флавоноиды, витамины (никотиновую и аскорбиновую кислоты), дубильные и многие другие лекарственные вещества. Они ускоряют обмен веществ, обезболивают, улучшают выделение мочи и пота, дезинфицируют. Листья входят в состав антиревматических и диуретических чаев. Используют их и для ванн, лечебных обертываний. Еще из них получается сироп для приготовления лимонадов. А в деревнях сок из листочков сбраживают и пьют березовое вино. Можно сделать и лечебный весенний коктейль.

На стакан талой воды – 3 ст. л. промытых и измельченных в блендере березовых листьев, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока. Все хорошенько размешать и охладить в холодильнике, перед употреблением процедить.

БОЯРЫШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Нам всем знаком этот кустарник, бурно цветущий весной и охраняющий свои цветочки острыми шипами. Но мало кто знает, что из распускающихся бутонов боярышника можно пригото-

витамины

вить варенье и салат, а также законсервировать их впрок. У бутонов приятный ореховый привкус. В них содержатся ценные лекарственные соединения, помогающие при атеросклерозе, высоком артериальном давлении, сердечных и других неврозах. В Англии их добавляют в салаты, как и почки молодого боярышника. Они очень полезны пожилым людям с мозговыми нарушениями и расстройствами психики. Поэтому даже в интернатах для одиноких стариков почки боярышника входят в дневной рацион (не менее 10 г в сутки). Такие добавки помогают сохранять спокойствие в коллективах, избегать конфликтов. Салаты с боярышником полезны всем.

• Возьмите 5 ст. л. молодых бутонов боярышника и 1 вареную свеклу. Промытые бутоны нарежьте и перемешайте с измельченной свеклой. Добавьте по вкусу лимонный сок, соль, перец.
• Измельчите и смешайте 0,5 кг холодного вареного картофеля, 1 луковицу, 2 вареных яйца, 2 стакана бутонов боярышника. Добавьте 5 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. белого вина. Соль, перец, горчица – по вкусу. Салат можно подавать и вместо гарнира.

ПОДОРОЖНИК ЛАНЦЕТОВИДНЫЙ

У нас встречается несколько видов этого лекарственного растения. Но именно подорожник ланцетовидный с узкими листьями не нарушает кислотный баланс организма. Он содержит гликозиды, дубильные вещества и много витамина С. Входит в грудные и желчегонные сборы, помогает при астме, воспалении мочевыводящих путей, желчного пузыря и подростковых угрях.

Наружно сок из свежих листьев применяют для заживления ран. А внутрь его принимают даже при язвах желудочно-кишечного тракта. Целые листья используют для компрессов при опухолях, нарывах. Чистый свежий лист останавливает кровотечение при небольших порезах, царапинах.

Свежие листья подорожника ланцетовидного кладут в супы (1 ст. л. на 1 л воды). Их обмакивают в тесто, жарят, и получаются прекрасные оладьи. Еще можно приготовить вкусный и полезный сироп от кашля. Его дают даже детям по 1 ч. л. 2 раза в день.

Молодые листья нарезать и аккуратно уложить в банку. Каждый двухсантиметровый слой засыпать сахаром или залить медом. Уминая массу, заполнить всю банку, закрыть крышкой и настаивать 10 дней в темном месте. На 11-й день процедить. Принимать при воспалении верхних дыхательных путей взрослым по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Помогает и при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Часто применяется для лечения, а также в кулинарии. Весной собирают ее молодые побеги. Позже – только верхушки с маленькими листьями. В крапиве много хлорофилла, дубильных веществ. Есть и вещества, которые способствуют снижению уровня сахара в крови. Кроме того, органические кислоты, витамины С, В2, В6, каротин, фитонциды, железо, кальций, марганец и еще целая аптека.

Крапива улучшает пищеварение, обладает желчегонным и мочегонным эффектом, чистит кровь. В последнее время нередко пишут, что она сгущает кровь. Это ошибочное мнение. Крапива не сгущает кровь, а чистит ее, уменьшает скорость оседания эритроцитов. Свежеотжатый сок из ее листьев – отличное весеннее лекарство, укрепляющее весь организм. Свежую зелень крапивы используют в борьбе с ревматизмом. Больные места лучше снабжаются кровью, если даже их просто отхлестать крапивой. Из свежей и сушеной зелени готовят и средства для оздоровления волос.

Все знают, какие можно приготовить с крапивой вкуснейшие витаминные щи, салаты, пироги и многое другое. Жгучесть пропадает, стоит только недолго подержать крапиву в кипятке.

ОДУВАНЧИК

Для лечения и в пищу употребляют его молодые листья, цветки, корни. Цветочки одуванчика благотворно влияют на дыхательные пути, способствуют выделению мокроты. Листья помогают при подагре и ревматизме. В корнях содержится сахар, который легко усваивается диабетиками, а также инулин – растительное вещество, действующее подобно инсулину. Но больше всего инсулина накапливается к осени.

Кроме весенних салатов, соусов, можно приготовить целебное вино из одуванчиков, которое очищает кровь, улучшает обмен веществ.

Вам понадобятся: 3 стакана цветков (только желтые цветочные корзинки без зеленых частей), горсть изюма, 1 кг сахара, 1 апельсин и 1 лимон, горсть винных дрожжей, 3 л кипяченой воды. Цветки залить кипятком и настоять 2–3 дня. Настой процедить и добавить в него сахар, сок лимона и апельсина (можно отжать и с кожурой, если фрукты не подвергались химической обработке), изюм и дрожжи. В течение недели масса будет бродить, поэтому посуду надо закрыть полотном или марлей. Затем аккуратно перелить вино в бутыль и закрыть бродильной пробкой со шлангом, опущенным в посуду с водой. После окончания брожения вино перелить в бутылки и выдерживать его 3–6 месяцев для созревания.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Для приготовления бодрящего витаминного напитка в мае собирают ясменник пахучий. Достаточно двух молоденьких веточек растения на 0,5 л кипятка. Ароматный настой тонизирует настолько, что проясняется в голове!
• Когда наконец-то на грядках появляется густая шевелюра моркови, незнающие люди выбрасывают ценную зелень. А те, кто заботится о здоровье, добавляют ее в салаты, целебные настои. Молодая морковная ботва помогает выводить лишнюю жидкость, способствует растворению камней в почках и желчном пузыре.

ПОМОЛОДЕЛА НА 10 ЛЕТ

До 40 лет я не знала проблем с избыточным весом. Но в 44 небезосновательно задумалась о своей внешности и здоровье.

Малоподвижный образ жизни, длительные стояния у кухонной плиты способствовали увеличению веса до 106 кг (!). Сначала успокаивала себя тем, что ничем не отличаюсь от сотен тысяч других женщин, которые тоже полнеют и выглядят при этом прекрасно. Но вскоре появились серьезные проблемы со здоровьем. Учитывая особенности своего организма, постоянно экспериментируя, я разработала простую систему питания. Ее суть в том, чтобы не истязать себя строгими диетами и ограничениями. А наоборот, питаться часто, но небольшими порциями. Пища должна состоять из тех продуктов, которые хорошо усваиваются и надолго насыщают.

Так, например, ценность овощей и фруктов в том, что они являются источником не только витаминов, макро- и микроэлементов, но и пищевых волокон (клетчатки). Разбухая в желудке, вызывают чувство сытости.

Отдаю предпочтение нежирным кисломолочным продуктам, которые ускоряют процесс сжигания жира и способствуют нормализации жирового обмена. Не могу представить свой рацион без каш. Они содержат клетчатку и множество витаминов, выводят из организма тяжелые металлы, токсины и другие вредные вещества.

В течение дня выпиваю не менее 2 л жидкости – травяной или зеленый чай, витаминные отвары и обязательно талую воду, поскольку она не имеет противопоказаний и обладает уникальной способностью ускорять биологические процессы, омолаживая организм и продлевая жизнь.

Благодаря этому рациону смогла похудеть за 11 месяцев на 34 кг. Считаю, при росте в 172 см это нормально. Но дело даже не в этом, а в том, что чувствую себя намного лучше, помолодевшей на 10 лет.

Мое примерное меню на день.
08:00 – 1 стакан талой воды;
09:00 – овсяная каша на воде;
09:30 – зеленый чай;
10:00 – овощной салат, заправленный оливковым маслом, ломтик черного хлеба;
11:00 – яблоко или киви;
13:00 – отварной рис с кусочком рыбы, приготовленной на пару;
14:30 – 1 стакан талой воды;
15:00 – овощной салат с большим количеством зелени, заправленный оливковым маслом, ломтик черного хлеба;
16:00 – апельсин или грейпфрут;
17:00 – 1 стакан нежирного кефира, один сухарь;
18:00 – 1 стакан талой воды.

Такое меню способствует похудению и оздоровлению организма.

Адрес: Полищук Ирине Васильевне, 09111, Украина, Киевская область, г. Белая Церковь, ул. Зареченская, д. 37, кв. 2, тел. 068-197-39-00

Я НЕ ОДИН!

20 марта в 9:14 утра солнце пересекло границу Северного полушария, чтобы до 20 июня здесь торжествовало праздничное, весеннее настроение вплоть до начала летнего солнцестояния. Часовая радостная зарядка под зажигательные весенние искристые мелодии. Маршировка, танцы на месте и в движении по кухне. Ура! Весна пришла!

Прочитал в «Лечебных письмах» исключительно оптимистическую статью «Если душа молода», №5, 2012 г стр. 6. И сердце возрадовалось! Я не один такой, в возрасте 73-74 года радуюсь жизни, весне, чуду оживания природы и жизни. Есть такая же, как я, женщина в Ленинградской области, в поселке Кисельня, тоже по часу делает зарядку, бегает на лыжах, живет как на даче в лесу у Ладожского озера. И все благодаря соединению нас через газету.

Жизнь несется, как курьерский поезд. В следующем году мне и моей одногодке исполняется 75 лет.

Уважаемая Евгения Анатольевна, горячий вам весенний, солнечный привет из недалекого от вас Воронежа. Поздравляю всех, всех, многих тысяч читателей «ЛП» с приходом долгожданной, радостной весны. Да продлятся наши годы до 100-летия в бодрости. «Лет до ста расти нам без старости. Год от года расти нашей бодрости!» – так, кажется, выразился поэт про праздник мудрости и молодости!

Адрес: Беднову Владимиру Леонидовичу, 394005, г. Воронеж, ул. Вл. Невского, д. 65-а, кв. 47

ПОМОГИТЕ СВОИМ НОГАМ

Речь пойдет о варикозном расширении вен. Любую болезнь легче предупредить, чем вылечить, в этом я убедился на собственном опыте, когда не придал значения появлению первых признаков варикоза и поплатился за это длительным лечением.

Помимо подобающего в таких случаях лечения, назначенного флебологом, нужно и самим позаботиться о ногах. Хорошее средство – ножные ванны. Я испытал их эффективное действие на себе. Нужно заранее позаботиться о емкости для ванн. Я приобрел пластмассовый бачок емкостью 30 литров, этого как раз хватает, чтобы вода доходила до колен.

А в качестве лечебного средства я готовлю настой из следующих компонентов: кора дуба и ивы белой и плоды конского каштана. Все это смешиваю в равных соотношениях, пропускаю через мясорубку и получаю мелкую крупку, которая очень хорошо размокает в горячей воде. Засыпаю 2 стакана этой смеси в 10-литровую кастрюлю, заливаю кипяченой водой и на малом огне подогреваю до температуры 50 градусов. Делаю это с вечера, с тем расчетом, чтобы лекарственная смесь хорошо настоялась за ночь. Утром процеживаю ее через двухслойную марлю, разливаю в 2-литровые пластиковые бутылки, каждую из которых применяю для одной ножной ванны. Принимаю их каждый день, по 25-30 минут, при температуре воды не выше 37 градусов.

Результат превосходный. Еще я применяю поддерживающее лечение

медикаментами и пью лечебные чай. В состав одного чая входят майские листья лещины, шишки хмеля, цветки каштана конского. Все компоненты в равных соотношениях.

После измельчения завариваю 2 ст. л. смеси в 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле и на малом огне при температуре не выше 50° настаиваю 20-30 минут. После охлаждения фильтрую и храню в холодильнике. Принимаю как обычный чай 3 раза в день во время еды.

Петр Минаев, г. Могилев

КАК ПРОМЫТЬ НОС

Я давно занимаюсь средствами профилактики болезней и многих людей учу тому, что надо регулярно промывать носовые проходы. Особенно важно это делать тем, кто живет в крупных городах.

Невозможно сохранить носоглотку здоровой, если на нее постоянно воздействуют выхлопные газы, дым заводов и другие ядовитые вещества. Кроме того, в городе всегда приходится сталкиваться с большим скоплением людей, у каждого из которых имеются свои болезни и микробы. Весной это становится еще актуальней, потому что многие растения начинают цвести. Да еще, как ни странно, часто встречается обычный насморк.

- Для промывания можно использовать соль, травы (ромашку, череду, дуб), зеленый чай... Достаточно сделать полстакана или стакан раствора, и этого хватит для одного полноценного промывания. Траву можно класть из расчета пол чайной ложки на стакан кипятка. И соль, в общем-то, также. Самое главное, качественно процедить полученную жидкость, чтобы в нос не попали частички травы или кристаллики соли (они могут не только повредить слизистую носа, но и обжечь ее).
- Но самое важное правило, о чем надо помнить перед промыванием, – это запрет на процедуру при забитых носовых проходах. Если какая-то ноздря совсем не дышит, то нельзя использовать метод промывания для ее очищения. Сильный отек, а может быть, и гной не дадут воде пройти, могут травмировать слизистую и вызвать отит. Поэтому перед процедурой (если нос не дышит) надо обязательно закапать сосудосуживающие капли. А как только нос задышал, отек уменьшился, тут же начинайте промывание.
- Можете вытянуть шею над раковиной или ванной и медленно, с помощью шприца без иглы, ввести раствор в один носовой проход, а затем – в другой. При этом если вы будете держать подбородок параллельно полу, то вода легко пройдет по одному проходу и выйдет через другой. Если вы проглотите немного жидкости, то тоже ничего страшного не произойдет.

При насморке промывать нос надо 3-4 раза в день, в течение 1-2 недель подряд. Это полностью уберет микробов из носа и не даст болезни превратиться в хроническую.

Ирина Шуронина, г. Екатеринбург

О психике расскажет

Кто не знает сегодня, что человек – это единое целое! Вот только почему-то мы при любом недуге об этой целостности забываем и начинаем лечить заболевший орган так, будто он живет отдельно. Напротив, психокинезиология – одно из направлений традиционной медицины – твердо стоит на позициях целостности человека. Как же эта необычная медицина лечит и каковы ее возможности? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, психокинезиолог, преподаватель Института клинической прикладной кинезиологии Л.С. ЖАРОВА.

– Людмила Семеновна, наши читатели уже знакомы с прикладной кинезиологией («ЛП» №3, 2012). Какое отношение к ней имеет психокинезиология?

– Я напомню, что в основе разработанной в 1960-х годах американским хиропрактиком Джорджем Гудхартом прикладной кинезиологии лежит треугольник здоровья. Все три его стороны находятся в неразрывном единстве. Это целостное представление о человеке с точки зрения его химических, структурных и психоэнергетических процессов. Не может отдельно болеть тело, а с душой при этом все в порядке. И наоборот, не бывает так, чтобы душа страдала, а биохимия тела никак не реагировала. Но каждый врач больше внимания уделяет той из сторон треугольника, которая ему ближе. Для меня это психокинезиология, хорошо работающая при решении психоэмоциональных проблем. Как и другие виды прикладной кинезиологии, она использует мышечный тест, то есть оценку мышечного тонуса и его изменений в зависимости от сигналов, которые предлагаются телу.

– Что это могут быть за сигналы?

– Сигналы телу предлагаются в виде так называемых провокаций – химических, механических, эмоциональных, визуальных, звуковых, энергетических. Но единство нашего организма подвижное, текучее. Любая структурная проблема в нем – будь то поврежденный нерв, сухожилие, мышца, рубец после травмы – накладывает отпечаток на другие процессы, в том числе психические. Точно так же стрессовая ситуация всегда влияет на биохимические процессы, а в конечном счете вызывает структурные нарушения. Происходящие изменения могут взаимно усиливать или ослаблять друг друга.

– Это то, что называют психосоматикой?

– Не совсем. Про язвенную болезнь врачи обычно говорят, что это психосоматика, и советуют пациенту принимать седативный препарат, чтобы меньше реагировать на какие-то внешние раздражители. Но далеко не всегда препаратами можно нейтрализовать эмоциональную реакцию, потому что она не сводится к образным выражениям типа «замер от страха», «перехватило дух», «ноги не идут». При сильных эмоциях обязательно меняется и биохимический спектр, в частности, резко увеличивается выработка мозгом серотонина. Хотя мы и привыкли называть серотонин гормоном радости, избыток его вызывает состояние страха и паники. И все органы будут реагировать – мочевой пузырь, почки, кишечник, сосуды, потовые железы, потому что на каждой клетке нашего тела есть рецепторы, которые воспринимают приходящую к ней с током крови химическую информацию. Причем на эмоцию, испытываемую человеком в данный момент, среагирует тот конкретный орган, который с ней созвучен.

– А почему говорят «от страха ноги не идут»?

– В языке много метафор с конкретным указанием на мышцу, связанную с той или иной эмоцией или переживанием. Например, с эмоцией страха ассоциируется пояснично-подвздошная мышца. Она вызывает сгибание в тазобедренном суставе, и таким образом переносится нога для шага. Но при сильном потрясении, таком как страх, электрический сигнал, идущий на эту мышцу по нерву, блокируется, и мышца реагирует вяло или вообще никак. Вот ноги и не идут.

Выражение «сердце ушло в пятки» тоже не случайно. Большеберцовая и малоберцовая мышцы вызывают раздражение и натяжение ахиллова сухожилия, которое прикрепляется к пятке. Эти мышцы связаны не просто с эмоцией страха, а со смертельным страхом, с ужасом.

– Как понимают психокинезиологи причины наших болезней?

– Одна и та же болезнь может иметь разное происхождение. Например, плечо может болеть у человека из-за того, что он испытывает гнев, перенес когда-то пневмонию или у него проблемы с желудком. Прикладная кинезиология за основу взяла диагностический инструмент – мышцу, чтобы найти конкретный проблемный участок у данного человека и подобрать ему сугубо индивидуальные и безопасные способы коррекции.

Но часть исследователей усиленно изучали эмоциональную составляющую целостного человека. Мы знаем, что в основе телесных немощей лежат немощи духовные. Негармоничные эмоции и переживания, которые не нашли разрешения на духовном уровне, рано или поздно начинают разрушать тело. Они незаметно изменяют биохимию процессов – и постепенно меняется тонус, появляются застой, спазм сосудов, запоры. Наконец, если проблема не решается, повреждения из скрытых переходят в явные.

– На каком этапе особенно эффективна психокинезиология?

– Когда функциональные нарушения уже перешли в органические, которые можно видеть, слышать, регистрировать приборами, психокинезиология не может сыграть в лечении решающую роль. Но в более ранний, скрытый период болезни лучше всего работают именно функциональные направления, в том числе все виды прикладной кинезиологии, гомеопатия, энергоинформационные методы.

тело

На этом этапе еще можно обернуть процесс вспять, а к тому же дать человеку возможность осознать, почему так произошло. Чтобы в дальнейшем он или вовремя останавливался, или искал для себя какую-то духовную основу.

– Требуется ли на скрытом этапе болезни работа с телом?

– Методика, разработанная создателями психокинезиологии, способна помочь человеку, когда его проблемы еще только начали накапливаться. Например, он испытал какой-то стресс, переживания, не сумел их преодолеть, и они вот-вот готовы перейти в органические изменения. Конечно, есть приемы, когда мы используем точки на теле или определенные движения, упражнения, чтобы рассеять последствия – следы этих переживаний в организме. Но с телом как таковым психокинезиология практически не работает. Зато эффективные приемы и методы работы с телом есть в базовой прикладной кинезиологии. Лично я комбинирую то и другое. Нередко надо буквально физически сдвинуть организм с мертвой точки, чтобы пошел процесс восстановления.

– В каких случаях это может понадобиться?

– Если у человека были травмы, ушибы черепа, операции, если его тело скручено, искорежено, то новый сигнал будет доходить с трудом. Или организм просто не сумеет запуститься: у него мало ресурса, он истощен физическими перегрузками, зашлакован продуктами метаболизма, глистными инвазиями, солями тяжелых металлов (особенно актуально в больших городах). Тяжелые металлы блокируют ферментные цепи, биохимия нарушается, и какой бы сигнал мы телу ни предлагали, клетка не может воспринять его.

– Как же нам узнать, что нужно пойти к психокинезиологу?

– Вы начинаете подозревать, что у вас со здоровьем что-то не в порядке, потому что таблетки, массаж, мануальная терапия, еще какие-то медицинские процедуры, помогавшие раньше, помогать перестали. Или врач снял обострение, но вы себя чувствуете не так, как хотелось бы или как два года назад, то есть приемы ортодоксальной медицины оказываются относительно неэффективными.

А почему? Потому что незатронутой лечением осталась область эмоций и энергетики. Проверьте, не становится ли вам лучше от седативных препаратов. Но в любом случае садиться на них не надо: препараты – всего лишь костыль, временная подпорка, чтобы сделать передышку, собраться с мыслями и начать действовать, чтобы найти внутреннюю опору. Или восстановить ту опору, которая была раньше, когда вы справлялись без помощи таблеток.

Конечно, при серьезных заболеваниях, вроде сахарного диабета или гипертонии, совсем отменить препараты нельзя: патологический процесс зашел далеко, и до глубинной причины нам уже не добраться. Однако состояние можно улучшить и в таких случаях.

– Итак, пациент попал к вам. Каким образом действовать дальше?

– Наша задача – помочь пациенту найти причину недомогания и изменить состояние организма. А поддерживать себя в новом состоянии предстоит уже ему самому. Это выполнение домашних заданий, личная духовная работа. Например, мы выяснили, что причиной головных болей у пациента была его обида на кого-то. Надо показать человеку, из-за каких обстоятельств и своих личных качеств он тогда обиделся, и что пока он носит в себе эту обиду, будет и головная боль. Чтобы он понял, что можно было ситуацию рассматривать иначе, и вообще научился смотреть на вещи по-другому. Здесь требуется совместная работа доктора и пациента, но ответственность за найденное решение и дальнейшее движение по этому пути лежит на пациенте, иначе все будет повторяться.

Боли в шее бывают не только из-за плохой подушки. Шея – это зона тревоги, избыточной ответственности, страха. Когда человек поймет, что боль указывает на его неправильные действия в жизни, то через эту же боль ему откроется решение его проблемы.

– Выходит, психокинезиолог лечит человека тем, что помогает ему изменить отношение к жизни?

– Можно сказать и так. Вместе с пациентом мы формулируем его запрос. То есть определяем, что человеку мешает и к чему бы он хотел прийти. Тем самым я побуждаю пациента увидеть ситуацию и вообще свою жизнь шире, не ограничиваясь мыслями о том, как бы устранить боль в колене. С этого момента уже идет исцеляющий процесс. Человек начинает относиться к себе как к целостной личности, а не биомеханическому роботу, у которого случилась неисправность. И тогда следующим этапом я приступаю к тестированию конкретных мышц. Но это тема отдельного разговора.

– Можно ли в каких-то случаях пользоваться мышечным тестом самостоятельно?

– Чтобы уловить изменения мышечного тонуса, нужна большая практика, ежедневная тренировка. Но есть и другие сигналы, почувствовать которые гораздо легче. Попробуйте взять предмет в руки. Если есть ощущение комфорта – он вам подойдет, хочется положить обратно – лучше не берите. Будьте внимательны к себе, замечайте, куда несут вас ноги, а куда нет, к чему тянется рука, как на что реагирует сердце. Все это знаки, которыми не стоит пренебрегать.

Беседовал Александр ГЕРЦ

РИС НЕЗАМЕНИМ

В домашней косметике рис просто незаменим, он дает прекрасные результаты!

Во-первых, рис – отличный антиоксидант, который помогает сохранить молодость кожи. Во-вторых, с его помощью можно вывести лишнюю воду и токсические вещества из подкожной клетчатки.

Я его использую в самых разных случаях. Обычно заранее промываю, просушиваю, а потом делаю из него рисовую муку (мелю на кофемолке), которую храню в плотно закрытой стеклянной банке. Когда надо, готовлю из такой муки скрабы, маски.

- Первое мое средство – рисовый скраб. Смешиваю 2–3 ч. л. рисовой муки с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. теплой воды. Наношу на лицо, аккуратно массирую и смываю.
- Затем можно сделать питательную маску. Взять 2–3 ч. л. рисовой муки, смешать с 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. лимонного сока. Нанести на лицо на 15 минут, потом смыть теплой водой.

Для профилактики морщин возьмите поровну лимонный и морковный соки, простоквашу и рисовую муку. Тщательно перемешайте и нанесите на очищенное лицо на 20-25 минут. Делайте такую маску 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Токарева Вера Сергеевна, г. Брянск

АРОМАТНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ РУК

Из лимона можно сделать идеальный лосьон для рук. Он не только отлично увлажнит кожу, но и поможет избавиться от мелких морщинок.

Смешайте сок и мякоть лимона с розовой водой и осторожно вотрите полученный лосьон в кожу.

Если у ваших ручек слишком запущенный вид, добавьте в лосьон еще и сахарный песок. Нанесите лосьон на руки и втирайте его до тех пор, пока сахар не растворится. Смойте лосьон теплой водой и нанесите на руки немного крема – кожа моментально разгладится.

А если использовать такое средство постоянно, то вскоре руки станут мягкими, а морщинки менее заметными. Как приготовить розовую воду?

Залейте 1 стакан лепестков розы или шиповника 0,5 л воды. Закройте крышкой и поставьте на водяную баню. Подержите на слабом огне минут 40–60. Процедите и остудите.

Розовую воду можно использовать и как самостоятельное косметическое средство – основу для масок, косметического льда. Полезно и просто умываться такой водой. Так что никогда не выбрасывайте увядшие розы, засушивайте лепестки.

Никифорова Елена Павловна, г. Тюмень

ШЕЯ ВЫДАЕТ ВАШ ВОЗРАСТ

Ни для кого не секрет, что истинный возраст женщины легко определить не только по рукам, но и по шее. Кожа на шее тонкая, потому старится гораздо быстрее, чем на лице. Поэтому надо начинать ухаживать за ней с молодых лет и делать это постоянно.

Все не так уж и хлопотно, как может показаться. Просто надо хотя бы раз в неделю делать масляный компресс для шеи. Подойдет любое растительное масло, в которое можно добавить 1-2 капли ароматического масла герани или сладкого апельсина. Слегка подогреть смесь, пропитать ею вату и обернуть шею. Сверху укрыть пищевой пленкой и махровым полотенцем. А вот еще рецепт маски, которая питает кожу шеи и предотвращает ее раннее старение.

Размешайте сок из половины лимона с 1 свежим куриным белком и 1 ч. л. растительного масла. Нанесите на кожу шеи. Сверху также укройте пленкой и полотенцем. Лягте и расслабьтесь на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой и смажьте кожу кремом.

Регулярно делайте эту и другие питательные маски. Старайтесь всегда держать голову прямо, спать на спине и лучше без подушки. Можно купить специальный валик или подобрать ортопедическую подушку из латекса.

Зинкевич Татьяна, г. Орел

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ ИЗ МАНЖЕТКИ

Скоро появится первая зелень. Не поленитесь, сходите в лес и наберите травы манжетки! Это лекарственное растение встречается повсюду.

Часто манжетку называют женской травой, ее используют при гинекологических проблемах. Но мало кто знает, что благодаря вяжущим свойствам и большому содержанию витамина С манжетку используют для борьбы с целлюлитом. Настой травы применяют для компрессов и ванн. Еще в давние времена красавицы заметили, что такой настой делает кожу лица упругой и гладкой. Поэтому очень полезно использовать его для умывания и приготовления косметического льда. Я же хочу рассказать, как приготовить домашний крем. Он замедлит увядание кожи, сделает мелкие морщинки незаметными и надолго предотвратит появление новых. Но для этого крема, кроме свежей травы манжетки, нужен еще и свежий жир из трубчатых говяжьих костей. Он иногда продается в специальных фермерских магазинах, но лучше сходить на рынок и купить костей.

Смешайте 100 мл касторового масла со 100 г костного жира и поставьте томиться на водяную баню на 2,5 часа. Затем снимите с огня, процедите и добавьте 2 ст. л. сока манжетки. Размешайте и остудите. Крем готов! Храните его в холодильнике.

Используйте как вечерний питательный крем или в виде масок 2 раза в неделю. Состав этого средства приближен к составу нашего кожного жира. Поэтому при регулярном его применении лицо остается молодым или, по крайней мере, выглядит моложавым.

Селезнева Екатерина Андреевна, Краснодарский край, г. Кореновск

Легенда гласит, что однажды какой-то богач исцелился травой. Он пообещал раздать бедным сто золотых монет в случае выздоровления и сдержал обещание. А растение с тех пор называют золототысячником. Не так-то просто его найти! Цветки, похожие на звездочки, распускаются только в солнечные дни. Но есть люди, которые очень хорошо с ним знакомы. Ведь золототысячник издавна используется в народной медицине.

Золототысячник дороже золота

ЛЮБЫЕ НЕРВЫ УСПОКОИТ

Никогда бы не подумала, что настой золототысячника может успокоить воспаленный тройничный нерв. А вот случилась зимой такая беда – и лекарство нашлось.

Сначала я не знала, куда деваться от боли в левой половине лица. Мои стоны услышала соседка. Пришла проведать среди ночи и принесла свои лекарства – золототысячник и корни валерианы.

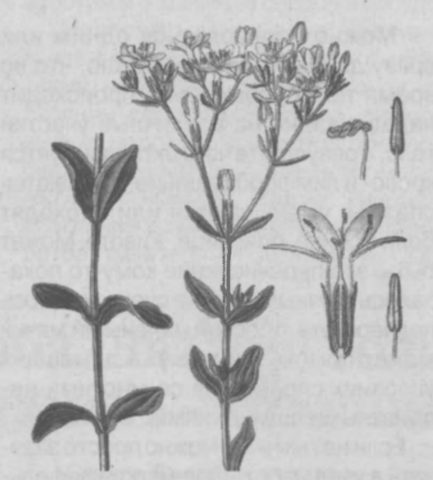
Смешать по 1 ст. л. золототысячника и корней валерианы, залить 0,5 л кипятка, прокипятить в течение 15–20 минут на водяной бане и процедить. Смочить в теплом отваре салфетку из трехслойной марли, приложить к больному месту и утеплить повязкой. Менять несколько раз, пока боль не утихнет.

Таким способом позже я избавлялась и от боли в позвоночнике, когда появилась грыжа диска. Во всяком случае, обострение проходит быстро, и можно идти к врачу за помощью уже без страданий. А моя соседка теплым компрессом с целебным отваром избавляется от воспаления седалищного нерва. Заболевание у нее уже хроническое. Вот она и решила: уж если снадобье ей помогает, то и мой тройничный нерв успокоится. Так и случилось.

Филинова Тамара Владимировна, г. Рязань

ПОЛЕЗНАЯ ГОРЕЧЬ

Мы отучились правильно использовать горечи. Нам их не хватает, вот и возникает дисбаланс ферментов в пищеварительном тракте. От этого часто бывают такие явления, как диспепсия. А проще говоря – пониженная кислотность желудочного сока.



Многие сейчас страдают от плохого пищеварения. Со временем нарушается микрофлора кишечника, а далее – как снежный ком. Страдают печень, желчный пузырь и другие органы, системы. Вот почему раньше наши умные предки ели черную редьку, квасили капусту и дикорастущие травы. Мы же едим белые булки с маслом и колбасой, а потом мучаемся от несварения, ожирения. Я и сама этим грешила, пока не поняла, что так питаться больше нельзя. Не только пересмотрела питание и образ жизни, но и научилась помогать организму восстанавливаться. При несварении или плохом аппетите принимаю настойку золототысячника.

Взять 1 ст. л. сухого измельченного золототысячника, залить 1 стаканом водки и настоять в течение двух недель, время от времени взбалтывая. После этого содержимое процедить. Принимать по 15–20 капель за 20–30 минут до еды курсами. Бывает достаточно короткого курса – 2–3 дня.

Такая настойка действует комплексно на весь организм. Она повышает аппетит, улучшает обменные процессы, способствует желчеотделению и очищению крови. Я обычно принимаю ее по мере необходимости и еще весной по 3 недели, чтобы почувствовать легкость после зимы.

Казанцева Зоя Александровна, г. Минеральные Воды

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ

Расскажу, как приготовить настойку, которая благотворно влияет на печень, даже обновляет ее клетки. А еще она восстанавливает кровь, помогая мне справляться с малокровием.

Возьмите по 3 ст. л. травы золототысячника и мяты перечной, 1 нарезанный вместе с кожурой лимон. Залейте все это 1 л белого сухого виноградного вина и поставьте на 2 недели настаиваться. Затем процедите и перелейте в бутылки из темного стекла. Пейте по 1 ликерной рюмочке (30 мл) 1 раз в день перед обедом или ужином, пока не закончится приготовленная доза.

Также моя настойка действует как общеукрепляющее средство. Ее можно использовать и для профилактики многих проблем с пищеварением, и для улучшения обмена веществ.

Зотов Виктор Николаевич, г. Москва

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК?

Улучшает аппетит, нормализирует работу желудка при снижении секреции желудочного сока. Эффективен при метеоризме и спазмах. Чай из этой травы тонизирует. Его используют при лечении желчнокаменной болезни, малокровия, при кровотечениях, избыточном весе и кожных высыпаниях, а также от мигрени.

Мой помощник – маленький мяч

Мой домашний тренажер – теннисный мячик. Вообще-то он предназначен для игры в большой теннис, но я нашел ему иное применение – использую в качестве массажера.

Очень полезно для улучшения рабо ты органов, расположенных в малом тазу, подкладывать мячик под ягодицы во время сидения за рабочим столом или в кресле во время просмотра телепередач. Время от времени надо менять место его расположения. Такая разминка позволяет снять зажимы и спазмы мышц в верхней части спины («низ» очень тесно связан с «верхом»).

Сидя на теннисном мячике, нужно разминать им ягодицы до притупления или исчезновения болевых ощущений. Мячик должен находиться на ровной и твердой поверхности. Если, к примеру, ваше кресло мягкое, то положите на сиденье дощечку.

Если теннисный мячик поначалу покажется вам слишком большим, а нагрузка – нестерпимой, то используйте каучуковой мячик – он размером поменьше, и вам будет не так больно! Ведь чувствительность, восприимчивость у всех разные!

А следующее упражнение полезно тем, у кого слабый мочевой пузырь или простатит.

- Сядьте на стул, зажмите теннисный мяч между колен и сжимайте его несколько секунд, напрягая мышцы бедер, расслабьтесь. Постепенно доводите время сжимания до минуты, а количество повторов упражнения – до 50.

Для глубокой проработки мышц спины есть еще два полезных упражнений. Их надо выполнять в положении лежа. Но не забирайтесь в кровать, а лучше спуститесь на пол.

- Лягте спиной на пол и подложите мячик под тот или иной участок тела, где ощущается боль и дискомфорт, через 20 секунд переложите мячик под другую точку тела.
- Перевернитесь на живот, подложите мячик под область печени, область желчного пузыря и т.д.

Затем встаньте, походите, отдохните и выполните еще одно упражнение.

- Встаньте у стены, положите мячик между спиной и стеной, слегка придавите его и, выполняя небольшие приседания, перекатывайте мячик.

Можно пользоваться одним или сразу двумя мячиками. Важно, что во время таких упражнений происходит надавливание на различные участки тела, в результате чего активизируется крово- и лимфообращение, снимаются спазмы, уменьшаются или проходят боли в спине, пояснице, животе. Может быть, это перечисление кому-то показалось скучным, но мне очень хотелось подчеркнуть: простой маленький мячик может помочь человеку в домашних условиях справиться со многими неприятными ощущениями.

Если нет мячика, можно просто завязать в узел небольшое мягкое вафельное полотенце, придав ему округлую форму. Подойдет и клубок шерстяных ниток или несколько чистых носочков, смотанных в шар.

Сидорко А.И., г. Енисейск

Для идеального слуха

Если у вас проблемы со слухом, не сидите сложа руки. С тугоухостью надо бороться! Существуют упражнения, которые полезны при таком трудном заболевании.

Один мой знакомый врач заметил, что упражнения для улучшения слуха способствуют и улучшению зрения. Надо только не лениться, а ежедневно заниматься, да по нескольку раз.

- Возьмитесь пальцами за ушные раковины так, чтобы большие пальцы рук находились за ушами, а остальные пальцы – перед ушами. Одновременно сдвигайте оба уха то вперед, то назад.
- Пригибаем верхнюю часть уха вниз, затем разгибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Уши после такого воздействия краснеют и становятся горячими.
- Найдите ямочку возле козелка. Нажмите на ямочки сразу обоих ушек, отпустите.
- Подушечками указательных пальцев круговыми движениями разотрите ямки под мочками ушей.
- Указательным и большим пальцами сдавите мочки, потрите.
- Прижмите ладони к ушам, массируйте круговыми движениями одновременно оба уха.
- Аккуратно отогните уши вперед, а затем в обратную сторону.
- Большой и указательный пальцы находятся впереди уха, а средний, безымянный и мизинец – сзади. Двигайте пальцы вверх-вниз, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько массировались.
- Подергайте себя за уши (сначала вниз, а потом вверх).
- Еще раз возьмитесь за мочку уха и хорошенько ее помассируйте. Уши, конечно, опять покраснеют, начнут «гореть».

Затем приступайте к упражнениям, которые называются «небесный барабан». Они позволяют улучшить слух и предупреждают развитие многих заболеваний среднего и внутреннего уха.

- Обе ладони прижмите к ушным раковинам, побарабаньте средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку. При этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан. Двенадцатикратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.
- После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Проделайте эту манипуляцию двенадцать раз.
- В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими три раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эти три упражнения следует выполнять без перерыва три раза подряд.

Балясов И., г. Калининград

Скажите холестерину НЕТ!

Надежный способ регулировать уровень холестерина – это антихолестериновая диета и прием растительного комплекса на основе экстракта красного клевера. Лучшего чистильщика сосудов, чем изофлавоноиды клевера, природа еще не придумала.

«Атероклефит» от компании «Эвалар» – натуральное средство №1 в России для снижения уровня холестерина* на основе экстракта красного клевера. Входящие в его состав натуральные изофлавоноиды не просто снижают уровень холестерина в крови – они препятствуют образованию на стенках сосудов холестериновых отложений, тем самым улучшая кровоснабжение сердца.

Генеральные чистки сосудов необходимо проводить регулярно всем, кто заботится о здоровье сердца и сосудов!

Недостаток в рационе полиненасыщенных жирных кислот омега-3 также негативно отражается на состоянии сердца и сосудов. Восполнить их недостаток поможет препарат с повышенным содержанием омега-3 (60%) – ***«Омега форте Эвалар».*** *В отличие от многочисленных препаратов омега-3 на основе рыбьего*

жира, представленных сегодня в аптеках, ***«Омега форте Эвалар» имеет растительный состав.*** *«Омега форте Эвалар» – незаменимый элемент для здоровья сердца и сосудов!*

С «Гинкго Билоба «Эвалар» голова всегда ясная, память – отличная!

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Экстракт листьев дерева гинкго питает мозг, дает ясность сознания, улучшает память, активизирует мыслительные процессы и замедляет старение мозга. Препараты на его основе – одни из самых востребованных, их ежегодные продажи в мире превышают миллиард долларов.

«Гинкго Билоба «Эвалар» – один из самых популярных натуральных препаратов для улучшения мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго.** Активно действуя на сосуды мозга, экстракт гинкго способствует улучшению его кровоснабжения и повышению умственной работоспособности. Не случайно более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% – во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго! В каждой таблетке «Гинкго Билоба «Эвалар» – 40 мг французского экстракта гинкго с высоким содержанием активных веществ.

В связи с высокой популярностью БАД «Гинкго Билоба» компания «Эвалар» выпустила и **лекарственное средство на основе экстракта гинкго – «Гинкоум» – с максимальной суточной дозировкой экстракта гинкго – до 240 мг (6 капсул в день, отпускается без рецепта).**

Благодаря максимально возможной суточной дозировке «Гинкоум» снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.

Также «Гинкоум» показан при нарушении кровообращения в конечностях: он помогает устранить ощущение холода в руках и ногах, избавиться от болей при ходьбе, судорог, онемения и тяжести в ногах.

Принимайте лекарство «Гинкоум» для лечения сосудов и нормализации мозгового и периферического кровообращения, и БАД «Гинкго Билоба «Эвалар» для поддержания достигнутых результатов, чтобы вести активный образ жизни, сохраняя память и ясность мышления в любом возрасте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте препараты компании «Эвалар» во всех аптеках!

Горячая линия «Эвалар» в Москве: (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге: (812) 332-95-96

«Эвалар» – МАРКА №1 в России!***

Не является лекарством. БАД. СоГР №RU.77.99.11.003.Е.003760.02.11, №KZ.16.01.78.003.Е.006785.04.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.030615.07.11.

* Среди БАД, снижающих уровень холестерина в крови, по данным «ЗАО Группа ДСМ» за 2 квартал 2011 г.

** По данным независимого исследования аптечного рынка России, проведенного независимым агентством ЗАО «Группа ДСМ».

*** В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни», Сертификат №11/158/17 от 17.10.2011 г.

О пользе бурого риса

С давних пор являюсь поклонницей системы натурального питания и слежу за тем, что ем. Основу моего рациона составляет растительная пища, и особенно неочищенные крупы. А самая любимая моя крупа – бурый рис.

В нем много витаминов группы В, которые помогают поддерживать в норме нервную систему и весь организм. Недаром в Индии бедное население живет гораздо дольше богатых людей. Ведь первые едят именно бурый рис, а вторые предпочитают белый.

Многих своих подруг убедила в том, что без бурого риса им не удастся быстро похудеть и оставаться молодыми долгие годы. По количеству и качеству белков эту крупу приравнивают к мясу. А я считаю, что рис превосходит по питательности животные продукты.

Недавно приобрела паровую рисоварку и теперь ем еще больше бурого риса. До того, как у меня появилась чудо-техника, варила рис в обычной кастрюле. Те, кто готовил его, знают, что даже долгая варка не гарантирует мягкости. Ведь у зернышек бурого риса довольно жесткие оболочки. Но в них-то вся польза!

Чтобы сделать полезное и удобоваримое блюдо, готовлю рис таким способом. Сначала на ночь замачиваю его в холодной воде. Утром сливаю воду, промываю крупу и варю, залив холодной водой, 10 минут. Потом снимаю с огня и опять промываю в холодной воде. Еще раз заливаю холодной водой и варю уже 15 минут. Снимаю с огня, укутываю в теплое полотенце или одеяло и оставляю до тех пор, пока рис не станет мягким.

Из такого риса часто готовлю вкусный салатик – отличный источник белков и витаминов, железа и калия.

Беру стакан (200 мл) коричневого риса, отвариваю его своим способом и оставляю остывать. В это время очищаю 1 головку репчатого лука и мелко нарезаю вместе с 1 красным сладким перцем. Натираю на терке 1 небольшой корешок сельдерея, мелко режу пучок петрушки. Рис перемешиваю с овощами, добавляю в него 1 банку красной консервированной фасоли. По вкусу добавляю орешки (особенно люблю кедровые), черный перец или соевый соус. Подаю к столу, украсив четвертинками грецких орехов.

Получается вкусный полезный салат, который и праздничный стол украсит, и на каждый день подойдет.

Анна Георгиевна, г. Тула

Домашний доктор маш

Хорошо, что на страницах нашей любимой газеты можно найти рецепты полезных для здоровья блюд с продуктами, о которых мы мало знаем. Благодаря одному из таких писем открыла для себя маш. А потом довелось и попробовать его.

В гостях у подруги ела очень вкусное пюре, похожее на гороховое. Оно было сытным, но потом не ощущалось неприятной тяжести в желудке, которая бывает у меня после того, как поем гороха или бобов. Оказалось, пюре приготовлено из маша, или золотистой фасоли. Сразу вспомнила, что читала о его пользе в нашей газете. Эту бобовую культуру любят на Востоке, а для нас она пока экзотическая. Хотя подруга сказала, что сейчас можно легко и недорого купить маш и на рынках, и в супермаркетах. В нем очень много белка, поэтому он популярен у вегетарианцев. Еще маш богат фосфором, магнием, калием и кальцием, которые нужны нам для костей и нормальной работы сердца, сосудов и мозга. Благодаря микроволокнам маш хорошо очищает кишечник, помогает избавиться от плохого холестерина. А потом я еще прочитала, что в нем есть вещества, которые предотвращают возникновение рака груди. Поэтому маш – не только очень вкусный и легкий в приготовлении, но и необычайно полезный для здоровья продукт.

Теперь я каждую неделю готовлю что-нибудь с машем. Варю супчики, тушу его с овощами, делаю салаты. Везде, где раньше использовала фасоль и горох, заменяю их машем. Варить его можно не замачивая, но я все же заливаю водой на 0,5-1 час, и тогда он готовится быстрее. А еще люблю овощные салаты, в которые добавляю его проростки.

Выкладываю маш в плоскую тарелку в один слой, заливаю водой так, чтобы она только-только покрыла горошинки, и ставлю в теплое место. На следующий день проклевываются ростки. Воду понемногу подливаю, и через 2-3 дня ростки готовы. Очищаю их от шелухи и хорошо промываю холодной водой. Если есть горчинка, просто обдаю их кипятком. И добавляю в любые салаты.

Проростки маша придают блюдам очень свежий вкус!

Айдарова Динара, г. Уфа

Все ем без «Е» и не болею

Год назад начала питаться по следующему принципу: ем только то, что знаю. Результаты получились удивительные.

У меня были лишний вес, проблемы с желудком, гипертония, постоянные мигрени. Да вдобавок аллергия на все. Уверена, что причиной многих моих болячек стало питание. Я любила полуфабрикаты и продукты в красивых упаковках. На этикетках в их составе такие ингредиенты, которые даже выговорить трудно. И очень много раз встречалась буква «Е» с цифрами. Ела, болела и заедала болячки той же гадостью, да еще таблетками себя травила.

Однажды услышала по радио выступление диетолога. Он сказал: «Если в домашнюю выпечку или другую еду мы не добавляем “химию” – разные заменители вкуса, ароматизаторы, то почему же должны их есть в магазинных продуктах?» Специалист советовал покупать только те продукты, состав которых понятен, то есть натуральные. Решила попробовать.

Вместо колбасы для бутербродов покупала мясо, курицу и запекала их. Так дешевле и вкуснее. Соусы делала из сметаны, трав, лимонного сока,

томатов. Фарш для пельменей и котлет тоже стала сама крутить, а не покупать. Пекла печенье к чаю на несколько дней вперед. И делаю так до сих пор.

Хотите верьте, хотите нет, но у меня перестала болеть голова. Потом прошли скачки давления и потихоньку начал снижаться вес, хотя ем не меньше, чем раньше. Даже аллергический насморк почти прошел. А всего-то и сделала, что перестала покупать продукты с непонятной «химией». Конечно, сейчас приходится больше времени проводить на кухне. Зато меньше затрат на еду и лекарства! Вот так: и здоровье в порядке, и экономия.

Корочаева В.Л., г. Магнитогорск

Витамин U залечит язву

Недавно с удивлением узнала, что среди витаминов существует один, о котором я никогда не слышала. Хотя для здоровья он очень важен, особенно для язвенников.

Даже само название этого витамина происходит от латинского ulcus, что значит «язва». Впервые его обнаружили в соке капусты. Ученые выяснили, что это соединение помогает заживлению язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и защищает слизистую оболочку. Я вспомнила свою тетю Анну, которая без помощи врачей вылечила язву у мужа. Она давала ему каждый день по 2-3 стакана свежего капустного сока.

Капуста – рекордсмен по содержанию витамина U. Но его много и в петрушке, сельдерее, картофеле, моркови, помидорах. Он хорошо сохраняется при нагревании. Так что 20-30 минут готовки сильно не обеднят овощи, богатые этим витамином. Зато грубая клетчатка разварится и не будет раздражать желудок.

Капусту в нашей семье любят. Я квашу ее по разным рецептам, а из свежей готовлю голубцы, котлеты, борщ или витаминный салат. Рецептом салатика поделюсь с вами. Это не только источник витамина U и других полезных веществ, но также идеальный гарнир для тех, кто пытается похудеть.

Возьмите небольшой (0,5–0,7 кг) кочан капусты и мелко его нашинкуйте. Если у вас проблемы с желудком, опустите капусту на 4–5 минут в кипящую воду, чтобы она стала мягче. Натрите 2 моркови, 1 яблоко, нарежьте мелко 1 сладкий перец, 1 огурец и 1 помидор. Все перемешайте, добавьте немного кедровых орешков, семян льна, кунжута и тмина. Полейте заправкой из йогурта с небольшим количеством лимонного сока, сахара и соли.

Такой салат подойдет и тем, у кого проблемы с печенью. Ведь, как оказалось, витамин U помогает выводить из организма холестерин и предотвращает ожирение печени. Надеюсь, мой рецепт вам понравится и поможет оставаться здоровыми.

Коростелева Наталия, г. Череповец

Как поддержать сердце

Муж на работе стал зарабатывать не только деньги, но и болезни. Приходил домой взвинченный, нервный, долго не мог заснуть. Потом все стало еще хуже – начало болеть сердце.

Неожиданно у супруга могли появиться тахикардия, покалывания. Мне удалось уговорить его сходить к врачу только через полгода, и у него нашли ишемическую болезнь. Выписали лекарства и велели поддерживать сердце диетой. Мужчину сложно уговаривать есть продукты, к которым он не привык. Но я терпеливо и упорно начала менять его диету. Задача сложная. Надо было постепенно уменьшить употребление мяса, жирных соусов и жареных блюд. И при этом включать в рацион свежие овощи и фрукты, сухофрукты, полезные каши и соки.

• Я начала с завтраков. Стала иногда готовить овсяную кашу на молоке с сухофруктами, которые с вечера для мягкости заливала кипятком. Утром нарезала их помельче и добавляла в наполовину сваренную кашу. Сначала готовила только овсянку 1–2 раза в неделю, а потом начала чередовать ее с гречкой. Эти крупы снижают уровень холестерина, отлично очищают сосуды, кишечник и весь организм. Греча, к тому же, поднимает гемоглобин.

• Затем я задумалась о фруктах и ягодах, с которыми зимой и весной были трудности. Но все-таки доступны апельсины и другие цитрусовые. Они очищают и укрепляют сосуды – именно то, что жизненно необходимо при ишемии. Еще покупала бананы. В них очень много калия и магния, нужных сердечной мышце. Кстати, позже я придумала добавлять в овсянку кусочки бананов, и получалась ароматная каша.

• Обедал муж не дома, поэтому я готовила полезный ужин. Старалась больше запекать и меньше жарить. Использовала оливковое масло и немного льняного. В них много особых жирных кислот, очищающих сосуды от отложений. Готовила лосося, скумбрию и другую жирную морскую рыбу. Например, сельдь (но не соленую), сардины. Прочитала в нашей газете, что такая рыба снижает риск инфаркта на 30%.

Для гарнира использовала фасоль, сою (но только натуральную), салаты из зеленых овощей, печеный картофель. Запекание помогло снизить жирность продуктов. Уже в готовую еду я добавляла немного растительного масла.

• Очень помогли свежие соки. Когда муж стал пить по 2–3 стакана сока каждый день, сердце тут же успокоилось. Все лето я привозила ему с дачи смородину, клубнику, вишню и черешню, малину и лесную землянику.

Через год муж забыл о проблемах со здоровьем, стал чувствовать себя молодым и сильным. А чтобы сердце не реагировало на стрессы, я купила ему успокаивающий сбор и стала заваривать вместо чая. После этого перестала беспокоиться, так как сердцебиения и покалывающие боли исчезли, а кардиограмма у мужа стала гораздо лучше.

Нигина Елена Михайловна, г. Санкт-Петербург

ХРИСТОС ВОСКРЕС!

15 апреля – Светлое Христово Воскресение, или Святая Пасха, – величайший из христианских праздников. Всех читателей поздравляю и желаю здоровья, мира и добра.

Христос Воскрес!

Повсюду благовест гудит,
Из всех церквей народ валит.
Заря глядит уже с небес.
Христос Воскрес!
Христос Воскрес!

С полей уже сияет покров снегов,
И реки рвутся из оков,
И зеленеет ближний лес.
Христос Воскрес!
Христос Воскрес!

Вот просыпается земля,
И одеваются поля...
Весна идет, полна чудес!
Христос воскрес!
Христос Воскрес!

А. Майков

Адрес: Демиденко Галине Владимировне, 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, 15/2

ЖИТЬ – НЕ ТУЖИТЬ

Так случилось, что в паломническую поездку в Оптину пустынь попала, можно сказать, случайно. Целью было посещение женского монастыря в г. Серпухов Московской области, но так случается, что в задуманное место я не попала.

И вот передо мной Оптина пустынь, утопающая в зелени, несмотря на то, что лето 2010 года было очень жарким. На входе в монастырь читаю надпись: «Жить – не тужить. Никого не осуждать. Никому не досаждать. И всем – мое почтение» – слова преподобного Амвросия Оптинского.

Я заплакала. Как же раньше я не понимала этого, хотя и была верующим человеком. Если вдуматься, в этом простом наставлении есть все, что нужно для жизни. «Не тужить» – значит, сердце твое не должно долго терзаться, мучить себя тоской и унынием в скорбных обстоятельствах и неудачах в твоей жизни. Скорбей никто не избежит. Ну, было и прошло. Не прошло, так пройдет. Слава Богу за все. Пойдем дальше. Примем, что Бог даст.

«Никого не осуждать, никому не досаждать» – это ведь почти проповедь в двух словах. Ты действительно хочешь жить, как подобает? Так почему же ты смеешь всех осуждать? Это ведь нерушимый духовный закон: осудил – и сам примешь суд. Не осуждаешь – и не будешь судим. И на душе будет легко. А уже досадить чем-нибудь другому человеку, это просто бесовское действо, потом годами душу не отмоешь. Будешь удивляться: почему мне так тяжело? За что? Да за то, что досаждаешь всем вокруг, даже не замечая этого. «И всем – мое почтение» – вот это особенно дорогой товар. Почтение, уважение к человеку, образу и подобию Божию. Любовь, выше которой ничего нет на свете.

Вот так и восходим по ступенькам к жизни во Христе. Сначала научимся не тужить, потом – не осуждать и не досаждать. А потом и любить друзей и врагов.

Вот так и стараюсь теперь жить. Не всегда получается, но если долго мучиться, что-нибудь толковое получится.

Может, кому-то еще пригодятся мои мысли. Дай Бог всем здоровья.

Бирюковой М.Н., Волгоградская область

ЧУДЕСА ПО ВЕРЕ ДАЮТСЯ

В 2010 г. я тяжело заболела. Врачи за 10 месяцев диагноз не смогли поставить. «Лейкемоидная реакция лимфатического типа», – написала гематолог и никакого лечения не назначила. Я лечилась сама, как могла. Но мне становилось все хуже и хуже: я почти не ходила, ничего не ела, а просто таяла на глазах. Молилась Богу и Всецарице, просила у них помощи. Икону «Всецарица» я прикладывала к болящим местам. От нее исходило тепло, и боль уходила.

В Вербное воскресенье я пошла в церковь, исповедовалась, причастилась, молилась и просила Бога о помощи. Назавтра, проснувшись, почувствовала, что выздоровлю. К Пасхе я уже была полна сил и энергии (это через 6 дней), и только мой изможденный вид выдавал пережитую болезнь. Господь сотворил чудо! Я выздоровела! Я пообещала Богу, что если выздоровею, обязательно напишу в «ЛП», которые выписываю пятый год.

Молиться меня научила мама. Она говорит, что молиться надо с душой и от всего сердца. Тогда Господь обязательно тебя услышит. И благодарить Бога надо каждый день. Я до конца дней буду благодарить Господа, что он подарил мне жизнь!

Второй случай. Внучке было лет 5, она отравилась. Дочка в больницу класть девочку отказалась, а ребенок с горшка не слезал 3 дня. Я пошла в церковь, это был День Всех Святых, заказала молебен о здравии, принесла домой просфору и святую воду, дала внучке. К вечеру понос прекратился, а назавтра она была здорова.

В прошлом году дочка подхватила где-то инфекцию, и у нее заболели почки. 4 дня была температура 40, а у нее билет на юг. Я сходила в церковь, заказала Господу молебен о здравии, взяв с собой святую воду. Дочь назавтра отправилась на юг, уже в дороге болезнь исчезла и, слава Богу, не возвращалась больше.

Вторая дочь начала жаловаться на колющие боли в голове и в сердце, у нее кружилась голова, спать не могла. Мы не могли понять, что случилось, пока случайно не нашли иголку, зашитую в подол пальто. Иголку мы выбросили в 12 часов ночи на перекрестке. В церкви нам сказали, что надо заказать молебен о здравии Киприану и Иустине. Я все сделала. Дочь пила святую воду, и, слава Богу, все прошло.

Господь всегда помогает мне, когда я к нему обращаюсь, и я каждый день благодарю его за все. Молитесь и верьте, Господь всегда вам поможет.

Новикова Раиса Михайловна, г. Брянск

ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

Моя подруга была на зимней православной выставке в СПб. Там ее привлекла икона Николая Чудотворца – как-то по-особенному она была написана, что-то было в ней необыкновенное.

Икону эту привезли из украинского Батуринского Николо-Крупицкого монастыря. Необычное название монастырь получил за чудо, которое произошло в XIII веке. Во время осады войсками Батыя монахи страдали от голода, но после их молитв с неба посыпалась спасительная крупа. С тех пор монастырь стали называть Крупицким.

Монахини, которые были около чудотворной иконы, с удовольствием рассказывали удивительные истории исцелений. Только за время пребывания иконы Николая Чудотворца на аналогичной выставке в Москве от различных недугов избавилось более 130 человек. Причем у 28 из них были раковые опухоли.

Бывало, что выздоравливали и те люди, которые считали себя неверующими. Вот что рассказали монахини об одном киевлянине. Евгений практически потерял зрение, врачи только разводили руками. Мужчина никогда не ходил в церковь, но однажды жена уговорила его. Она подвела супруга к образу, и через двадцать минут после прикосновения к нему Евгений начал видеть контуры предметов. Пусть не четко, но все-таки! А потом, спустя несколько дней, зрение полностью восстановилось!

Существует немало и других примеров чудесных исцелений. Когда икону привозили в Железногорск, там всех удивила такая история. Двухлетний малыш страдал эпилепсией. У него происходило до 25 припадков в день. Мать приложила его к иконе, и приступы у мальчика прекратились. Женщина со слезами на глазах и сыном на руках просидела в церкви рядом с иконой до самого закрытия – все ждала очередного приступа. Но эпилепсия ушла навсегда.

Привозили чудотворную икону и в город Тульчин. Священников пригласили к 38-летней женщине, полностью парализованной. У нее двигались только глаза. Священнослужители принесли икону к ней домой. Прямо там отслужили молебен и возложили на несчастную образ. Женщина пошевелилась, а через

месяц уже начала ходить. Сейчас она полностью здорова.

А еще монахини сказали моей подруге: «Когда человек приобретает желаемое и не забывает дорогу к храму, он обязательно получит еще множество благодатных подарков».

Павлова Екатерина, г. Луга

МОЛИТЕСЬ БОЖИЕЙ МАТЕРИ!

У нас в России случилось великое чудо! Именно так воспринимают все православные люди то, что в Россию со святой горы Афон была привезена святыня – пояс Пресвятой Богородицы.

А до этого события по телевидению была интересная передача. В ней рассказывали о молодой паре, после свадьбы они почти 6 лет ждали появление малыша, но ребенка им Бог не давал. Муж отправился на святую гору Афон, чтобы помолиться у святынь. Там ему дали виноград, выращенный на святой горе Афон, святую воду и поясок, освященный на поясе Пресвятой Богородицы. Потом этот пояс они с женой носили поочередно. И вскоре Господь послал им долгожданное чудо – сыночка. А потом они отдали пояс девочке, у которой был рак почки. И она выздоровела! Слава Богу!

Еще хотела рассказать об иконе Божьей Матери «Умягчение злых сердец». По молитвам к этому святому образу появляются на свет Божий долгожданные детки, проходят разные болезни.

Икона эта мироточивая. От нее исходит сильное благоухание. Икона часто находится в паломничествах. Где ни появляется эта икона, происходят чрезвычайные события и чудеса: то начинают мироточить другие иконы, то из земли начинает бить новый источник с прекрасной водой, то разрешается чье-то неплодство, то даруются человеку силы к терпению и несению креста...

А началось это после того, как икону приложили к святым мощам Матронушки Московской. Теперь эта мироточивая икона находится в деревне Бачурино Ленинского района Московской области, где для нее в 2006 году была построена часовня.

Дай Бог, чтобы Пресвятая Богородица умягчила наши злые сердца и мы стали милостивыми и кроткими! И прошу всех православных людей молиться о здравии и о вызволении из неволи архимандрита Ефрема, который привозил в Россию святыню – пояс Пресвятой Богородицы.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, тел. 8-498-304-10-19

ВОСПИТАНИЕ – ДЕЛО СЛОЖНОЕ

Мне 77 лет. Люблю читать «ЛП», узнаю много ценного и поучительного. Это письмо – крик моей души.

У моего сына маленькие дети, их надо воспитывать. А дети сейчас очень трудные. Например, одному внуку 5 лет. Способный мальчик – уже читает, считает, но нет с ним ладу. Как говорят: «Где стоит, там и двери рубит». Очень упрям, противоречив.

Своих детей воспитывать было легко. У нас с мужем выросли два замечательных сына. Они умные, хорошие, внимательные. А вот с внуками совсем по-другому. Узнала, что есть такая икона Божией Матери, которая называется «Воспитание». Она помогает родителям и детям. Помогает тем, кому это необходимо. Находится эта икона в Москве, в Казанском соборе на территории Кремля.

Может быть, верующие люди расскажут, как нужно молиться? Или, возможно, пришлют маленькую иконку «Воспитание»? Или она будет напечатана в «ЛП»? И Божья Матерь поможет не только нам, но многим другим, у кого трудновоспитуемые дети.

Адрес: Ковалевой Лидии Леонидовне, 308023, г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, д. 154, к. 3, кв. 13

У мужа стала чесаться кожа между пальцами на ногах. Я тут же забеспокоилась, так как он периодически посещает спортзал, а там можно подцепить грибок. Муж не хочет идти к врачу и только иногда мажет ноги противозудными кремами. Расскажите о том, какими симптомами проявляются грибки, где можно заразиться ими и как от них защититься. Какие травы или мази помогают при грибковых болезнях?

Миронова Наталья, г. Краснодар

Что мы знаем о грибках?

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ ВСЕХ?

Уважаемая Наталья, влажная и распаренная кожа – открытые ворота для грибков. Именно поэтому больше всех рискуют заразиться те, кто ходит в общественные бани, бассейны, спортивные залы. Такие места посещает множество людей, и приходится иногда находиться там босиком. При этом в бане или бассейне кожа долго остается влажной. И в спортзале люди сильно потеют, да и душевые комнаты увеличивают вероятность подцепить болезнь.

Человек может получить грибковое заболевание при контакте с больным человеком или животным. Заражение происходит и через предметы, которыми пользовались люди с грибковыми заболеваниями. Например, через расчески, обувь, одежду. Поэтому грибком обычно поражена кожа стоп, ладоней и других мест, контактирующих с зараженными предметами. Очень часто – ногти и волосистая часть головы.

Психологи заметили, что грибки, как правило, поражают людей, которые боятся меняться, принимать новые решения. Таким людям трудно отказаться от прежних убеждений, даже если их заблуждения очевидны. Им полезно каждое утро повторять целебные фразы: «Я с любовью оставляю свое прошлое и иду вперед, легко впуская в себя новые мысли. Я в полной безопасности. Я живу здесь и сейчас, легко меняюсь и принимаю верные решения!»

СИМПТОМЫ

Грибковые заболевания кожи доставляют массу неудобств. Беспокоит сильный зуд, да и выглядит все неэстетично. Проявления микоза обычно начинаются с небольших пузырьков или пятнышек размером примерно с горошину. Постепенно площадь поражения увеличивается. Иногда грибок распространяется практически на всю ладонь или стопу. Когда он захватывает волосистую поверхность кожи, она начинает шелушиться. Волосы становятся ломкими, могут и выпадать.

Грибок часто поражает ногти. В таком случае у края ногтя появляется желтая полоса или пятнышко. Со временем ноготь утолщается, все больше меняет цвет, становится серо-желтым. Увеличивается ломкость ногтевой пластины. У некоторых людей болезнь длится долгие годы, в результате чего ноготь полностью разрушается.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Грибковая инфекция (микоз) – это не только косметический дефект кожи и ногтей, как думают некоторые. Важно помнить, что грибок проникает в организм через кожу, а затем может поразить внутренние органы. Поэтому лечение должно быть комплексным. Необходимы не только наружные, но и внутренние средства. Лекарства назначает врач.

Главное, чтобы все процедуры были ежедневными, систематическими. Лечиться приходится долго и упорно. Эти принципы должны соблюдаться при использовании как медицинских препаратов, так и народных методов.

Включайте в рацион продукты, обладающие противогрибковыми свойствами. Например, лук, чеснок, овощные соки. Можно смешивать 3 части морковного сока и 2 части сока шпината. Пить такую смесь по 0,5 стакана 3 раза в день за час до еды. Также подойдет смесь 3 частей морковного сока с 1 частью свекольного и 1 частью огуречного.

Как вы помните, на влажной и горячей коже грибок чувствует себя очень вольготно. Поэтому кожа должна дышать. Не носите тесную одежду и обувь, откажитесь от искусственных тканей, не пропускающих воздух. На природе ходите босиком, и особенно полезно делать это при выпадении росы. Ранним утром в течение 30 минут ходите по влажной траве, а затем давайте коже высохнуть, не вытирайтесь.

Пользуйтесь исключительно индивидуальными расческами, полотенцами, тапочками в бассейнах и банях. Чтобы не заразиться повторно, всю обувь дома обработайте уксусом и всегда тщательно ее проветривайте. Для гостей заведите отдельные тапки, сами не пользуйтесь ими. Тщательно мойте расчески и тапочки для бассейна, ополаскивая их кипятком.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

- При грибке ног после душа делайте ванночки для ног с отваром травы чистотела. Для этого 4 ст. л. измельченного сырья залейте 6 стаканами воды и прокипятите 3–5 минут. Затем отвар процедите и попарьте в нем ноги 30 минут. Несколько раз в день с таким же отваром можете делать примочки на пораженные места.
- Возьмите свежие листья рябины, разотрите, приложите к пораженному участку и закрепите бинтом. Повязку меняйте ежедневно.
- Залейте 0,5 стакана спирта 1 ст. л. цветков сирени обыкновенной и дайте настояться 10–15 суток. Смазывайте настойкой больную кожу.
- Смазывайте 2–3 раза в день пораженную микозом кожу 20–30-процентным спиртовым раствором прополиса.
- При грибке на ногтях рук сварите крепкий кофе и несколько раз опустите руки в отвар, не взбалтывая осадок.

МЫ УМЕЛИ РАДОВАТЬСЯ

Скоро первомайские праздники. Уже известно, что выходные перенесут, а значит, снова будет возможность сделать перерыв в работе и выехать на дачу.

Поймала себя на мысли, что люди загодя начинают планировать свои поездки, распределяя все по дням и часам. И вот вспомнилось, как еще совсем недавно этот праздник начинался совсем с другого.

Мы готовились к демонстрации, рисовали плакаты, транспаранты. В коллективах было принято всем составом выходить на праздничную демонстрацию. Конечно, с одной стороны, все происходило, как мы тогда говорили, в добровольно-принудительном порядке. Попробуй-ка не пойти на демонстрацию! Но мы умели такие мероприятия превращать в настоящие праздники. Пели песни под гармошку, танцевали, веселились, надували воздушные шары. А после демонстрации собирались у кого-нибудь и устраивали застолье. И у всех было праздничное настроение. Вернее, возникало оно еще до праздника, когда мы планировали, как все организовать.

Заранее украшали свою территорию, а в итоге весь город преображался, становился весенним и чистым. На второй майский день часто все вместе выезжали на природу, иногда с палатками, если погода позволяла. И никакой политики, просто всем было весело. Сейчас и праздники уже другие, и отношение к ним соответствующее. На военный парад ходят военные. Вроде бы бывают и демонстрации, только кто их организует, непонятно. Кого ни спрошу, все по домам сидели или еще накануне уехали на свои 6 соток. Большинство моих знакомых уже давно не относятся к Первомаю как к празднику. Просто еще один повод отдохнуть, и все. Да и компании почти не собираются. В лучшем случае за праздничным столом встречаются родственники. Но дети с родителями праздновать не любят. Да и накладно нынче приглашать гостей, так что мы все реже зовем друг друга. Вот и сидим по норкам с лучшим другом-телевизором. А в телевизоре одни и те же лица, независимо от праздника. Может, мы теперь просто ленивы, тяжелы на подъем? Ведь праздник надо кому-то организовать, а никому не хочется утруждать себя лишними хлопотами. Мне немного жаль, что все стали жить по своим норкам. Раньше и достаток был меньше, а люди веселились и смеялись чаще.

Никанорова Антонина Васильевна, г. Волгоград

НЕ ДАВИТЕ ГИГРОМУ

Уже несколько лет живу с шишкой на запястье, которая называется гигромой. Она не доставляет хлопот, и с помощью народных средств удается держать ее под контролем. Но я знаю, что некоторые люди пытаются справиться с ней жесткими методами. Хочу уберечь их от ошибок.

Гигрома – это киста, которая нередко образуется на запястьях. Появляется она из-за травм. Например, если вы где-то стукнулись, перетрудились на дачном участке. Даже не знаю, откуда на моей левой руке взялся шарик, как будто наполненный гелем. Просто увидела его однажды. Сначала пыталась смазывать одеколоном, прикладывала листья подорожника (дело было летом), но он не исчез. Осенью, когда собрала дачный урожай, пошла к хирургу. Он и поставил диагноз гигрома. Она не опасна, в рак не перерождается. Просто выглядит не очень красиво. А если начнет расти, то может давить на окружающие ткани, вызывая боль и ограничивая движения.

Врач предложил операцию – единственный способ избавления от гигромы, который предлагает медицина. Делается все под местным наркозом. Через несколько дней снимают швы, и остается только небольшой шрамик. Но я отказалась категорически, потому что операций боюсь. Если нет угрозы для жизни, делать их не буду. Поскольку доктор сказал, что в моем случае гигрома создает только косметическое неудобство, ее можно пока оставить в покое. Вот если она действительно начнет беспокоить, мешать движениям кисти, тогда, возможно, и решусь на операцию.

Один знакомый посоветовал мне разбить гигрому деревянным молотком или разрушить ее сильным надавливанием. Встречала и раньше такие советы в некоторых старых газетах. Так вот, этого ни в коем случае делать нельзя! И врач сказал, и отзывы людей, которые так экспериментировали, попадались на глаза. Киста может уйти вглубь и оказаться между сухожилиями. Вот тогда у вас появится очень серьезная проблема. Жидкость из нее может разлиться по запястью, что приведет к воспалению. Не говоря уже о том, что это больно! А гигрома потом все равно вырастет на том же месте.

> Мне очень помогают компрессы с медом и настоем полыни. Накладываю их на распаренную руку, и киста уменьшается.

Правда, эффект временный. Потом гигрома снова увеличивается до обычных размеров, зато больше не становится. Если кто знает другие хорошие рецепты, пишите в нашу газету. Наверное, не у меня одной такая проблема.

Егорушкина Лидия Валентиновна, г. Москва

КИШЕЧНИК РАЗЛЕНИЛСЯ ИЗ-ЗА СЕННЫ

Решила поделиться опытом и рассказать вам о своей ошибке. Может, другие ее не повторят. Я вот по незнанию, лености и невнимательности сама себе навредила. Так пусть люди узнают, что даже с самыми полезными травами надо обращаться осторожно.

Мучилась я какое-то время от запоров – иногда только раз в 2-3 дня получалось опорожнить кишечник. Сейчас понимаю, с чем такое связано. Ела очень много пирогов (у меня наконец-то появилась плита с духовкой), белого хлеба и макарон. А вот продуктов с клетчаткой, овощей и фруктов – очень мало. Ну и почти не двигалась, поскольку вышла на пенсию и решила отдохнуть по максимуму. В основном сидела перед телевизором или читала, лежа в постели.

Когда начались сбои в работе кишечника, решила почиститься, избавиться от шлаков с помощью сенны. Знала, что она хорошо помогает от запоров, что ее добавляют даже в чаи для похудения. Купила пачку и по инструкции готовила настой, принимала по нескольку раз в день. Результат меня очень порадовал: тяжесть в кишечнике прошла, стул наладился. Нет бы – остановиться, просто есть нормально и больше двигаться... Я же продолжила свое лечение. Несколько недель все было хорошо: наемся от души пирогов, попью сенного настоя – и снова радуюсь жизни. Но скоро мое чудо-средство перестало работать, запоры вернулись, появились боли в животе. Как-то разговорилась с соседкой, которая раньше работала врачом. Она меня и просветила. Оказывается, сенну можно принимать только короткое время. А потом она расслабляет мышцы толстой кишки, и та уже не может нормально справляться со своей задачей. Соседка дала настоятельные рекомендации, и я все выполнила.

> • Неделю посидела на овощной диете.
> • Потом устроила разгрузочный день на кефире.
> • В дальнейшем каждый день стала съедать по 1 ч. л. отрубей и по яблоку, гулять по часу–два и делать зарядку.

Сейчас все хорошо, кишечник работает как часы. А тем, у кого запоры или лишний вес, надо помнить вот о чем. Со слабительными (даже травами!) шутки плохи. Какое-то время они будут помогать, а потом станет только хуже. Спасение – в нормальном питании и в движении.

Арутюнова Г.В., г. Ростов-на-Дону

ЙОГА ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ

Сейчас не могу даже представить свою жизнь без йоги. Она дает мне гибкость, бодрость и помогает справляться с любыми стрессами. Но, вспоминая свои первые неудачные занятия, понимаю, что могла бы и навредить здоровью.

Вдохновившись примером подруг, я приобрела абонемент в один из популярных фитнес-клубов. Ходила на аэробику, степ, а потом увидела в расписании йогу. Решила пойти и туда. Проводил занятия молодой

человек, больше похожий на бывшего боксера. Растяжка у него была действительно потрясающая – спокойно мог положить ногу за голову. Это очень вдохновляло. Мне тоже хотелось, чтобы многострадальный позвоночник и забитые суставы пришли в норму.

На первом занятии тренер сначала показал нам основные асаны йоги, вполне доступные. Но потом упражнения резко усложнились. Он очень настойчиво требовал, чтобы мы все по его примеру прогибались и заворачивались в узлы. А если у кого-то не получалось, то подходил и «помогал», надавливая на спину или на ноги. Я думала, что просто сломаюсь.

На следующий день мышцы болели так, что не было никакой мочи, но на второе занятие все же пошла. И снова наш тренер пытался прогнуть нас, как будто все мы – уже опытные мастера. После этого я решила, что йога не для меня, что только спортсмены могут ею заниматься. Не смогла перенести такого и перестала посещать занятия.

К счастью, через какое-то время одна из коллег пригласила меня на пробное занятие в школу йоги при женском клубе. И там я увидела, что эту древнюю систему оздоровления действительно может освоить каждый, при любом уровне физической подготовки и в любом возрасте. Все было очень легко, ненавязчиво. Тренер корректировал наши движения, но ни в коем случае не пытался форсировать развитие способностей. После урока ощущались приятная боль в мышцах и необычайная легкость. Вот уже четыре года хожу в эту школу, совершенствуя свое тело. Я поняла:

> в освоении гимнастики йогов очень большое значение имеет не только мастерство тренера, но и психологический климат. Если после занятий вы остаетесь неудовлетворенными, то это не значит, что плоха система. Просто поищите другой центр, другую школу или попытайтесь осваивать йогу самостоятельно с помощью видеоуроков.

Вот увидите: йога поможет вам!

Агашкина Светлана, г. Санкт-Петербург

ВЕСЕННИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

Весна вступила в свои права, и очень скоро начнут цвести деревья. Это так красиво! Но если вы страдаете от аллергии, то весеннее цветение может обернуться настоящим мучением.

Каждую весну и лето мои глаза слезятся и краснеют, нос закладывает, становится трудно дышать. А все потому, что к 50 годам развилась тяжелая аллергия на пыльцу деревьев.

Спасаюсь антигистаминными препаратами. Чтобы они помогали и в дальнейшем, стараюсь их использовать, только когда уже совсем невмоготу. Чтобы аллергия проявлялась не так остро, приняла за правило выполнять простые действия. Они уменьшают вред от пыльцы.

1. Все форточки в доме закрыла марлевой сеткой в 2 слоя. Когда проветриваю квартиру, спрыскиваю их водой, чтобы хоть в жилище пыльцу не заносило.
2. Как бы ни было лень, каждый день делаю влажную уборку. Не забываю протирать и подоконники.
3. Хоть и очень хочется, в период цветения деревьев не хожу в парки, скверы. Жду, когда пыльцы станет меньше.
4. Верхнюю одежду, приходя домой, обязательно протираю влажной тряпочкой, чтобы убрать пыльцу.

И еще одно важное правило, о котором я не знала. Оказывается, если у вас аллергия на пыльцу деревьев, в период цветения нельзя есть некоторые продукты, чтобы реакция не усилилась. Это не только прошлогодние плоды с самих деревьев, в том числе яблоки. Опасны и картофель, сельдерей, морковь, петрушка, помидоры. Тяжело от них отказываться, но мне помогает.

Может быть, у кого-то из вас та же проблема с сильной аллергией и есть свои способы с ней справляться? Тогда напишите в нашу газету. Сейчас от аллергии многие мучаются. Думаю, всем будет интересно прочитать.

Гарко С.В., г. Донецк

ТРАВМА ОТ ЛЮБИМОЙ МУЗЫКИ

Человек я компанейский. Раньше обязательно хотя бы раз в месяц выбирался с друзьями в клубы – послушать любимые группы и потанцевать. Сейчас же при всем желании туда попасть приходится обходить стороной любые места с громкой музыкой.

В прошлом году у меня появилась такая проблема. Как только включал громко музыку, левое ухо начинало «фонить», звук через него воспринимался с дребезжанием. А через какое-то время оно стало побаливать. Сначала думал, что это просто серная пробка или простуда. Проверился у отоларинголога, но ничего не обнаружилось. Все же оказалось, что все связано как раз с былой любовью к оглушающей музыке. Как позже объяснил врач, из-за ее постоянного воздействия внутреннее ухо получило акустическую травму, и начала развиваться нейросенсорная тугоухость. В 27 лет это не очень-то приятная новость. Если и дальше продолжать в том же духе, не делать специальных упражнений и процедур, то со временем придется покупать слуховой аппарат.

Я все понял: вот расплата за постоянное прослушивание музыки на полной громкости, в том числе и в машине. Знакомые удивлялись, как можно находиться в салоне автомобиля, если он весь вибрирует. Но мне так нравилось. И дома тоже включал музыку на полную мощность, только ходил в наушниках, чтобы не беспокоить родных и соседей. Слышал, конечно, что это вредно, но пока гром не грянул, о последствиях всерьез не задумывался.

«Лечебные письма» выписывает мама, и я впервые в жизни пишу в газету. Надеюсь, моя история станет уроком для молодых людей, которые пока недооценивают вред оглушительно громкой музыки.

Драговцев Никита, г. Сыктывкар

ТРУДНО ДЫШАТЬ? ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ!

Пожалуй, впервые на шестом десятке лет я понял, как это опасно – заниматься самодиагностикой. Такое самонадеянное безрассудство чревато тяжелыми последствиями для здоровья.

Все началось с того, что каждую ночь под утро я просыпался, охваченный ужасом: меня как будто кто-то пытался задушить. Буквально как рыба, я хватал воздух ртом. В висках стучало, на лбу выступал липкий холодный пот, руки и ноги дрожали. Иногда такое кошмарное пробуждение сопровождалось сухим кашлем. Решил, что начинается бронхиальная астма. Поспрашивал у знакомых, что в таких случаях делают. Даже попил с месяц специальный травяной чай. Приступы удушья, как мне показалось, поутихли. Но вскоре ночью пришлось вызывать неотложку: стало настолько плохо, что не на шутку испугался. Уже в приемном покое фельдшерица, мимоходом посмотрев на меня, дала таблетку нитроглицерина, и стало намного легче. Но даже после этого я не соотносил свое состояние с тем, что проблемы не в легких, а в сердце.

После обследования появился неожиданный для меня диагноз – сердечная астма, а вовсе не бронхиальная. Так и попал в разряд сердечников. И привел меня туда соответствующий образ жизни: работал в основном за столом, передвигался на машине. И поесть всегда любил, да и от бутылки-другой пива никогда не отказывался. Постепенно стал набирать вес, и в 56 лет он уже намного превышал норму. Думал, так и надо, ведь дело идет к старости. Пару раз поднималось давление, но я на это серьезного внимания не обратил: с кем не бывает?

Когда спросил врача, как жить дальше, он мне посоветовал полностью изменить образ жизни, начав с похудения, правильного питания. Да, проблемы с левым желудочком сердца имеются, но жить и повышать качество жизни – вполне в моих силах. Так мне было сказано.

Эта история началась три года назад. А сейчас я думаю, что все к лучшему. Хорошо, что случился со мной тот страшный приступ и я попал к врачу. Ведь мог и дальше продолжать думать, будто у меня бронхиальная астма, и «лечиться» самостоятельно. Зато теперь стал другим человеком, снова обрел интерес к жизни.

Машину поставил в гараж, пользуюсь ею только для поездок на дачу и на рынок. Бросил курить, похудел на 23 кг, перестал пить пиво и есть мясо.

Словом, выполнил самые простые, всем доступные рекомендации, которые можно найти в каждом номере «Лечебных писем». Наблюдаюсь у кардиолога, каждые 6 месяцев обследую сердце. Врачи говорят, что ничего опасного для здоровья больше нет. Прав был Козьма Прутков: «Человек сам кузнец своего счастья»!

Зырянов Алексей Федорович, г. Екатеринбург

ВЕСЕННИЙ КАТАР ОТМЕНЯЕТСЯ

Несколько лет подряд весной у меня воспалялись веки. Думала, это хронический конъюнктивит, делала примочки с настоями противовоспалительных и вяжущих сборов. Но все оказалось еще серьезнее.

На протяжении почти месяца глаза обычно слезились, воспалялись. Приходилось носить солнцезащитные очки – так было немного легче, потому что на свету зрение ухудшалось и появлялась резь. К концу лета неприятности проходили, поэтому я думала, что природа моего конъюнктивита аллергическая. Отчасти так и оказалось, но только от простой аллергии мое заболевание отличается куда более плачевными последствиями, вплоть до слепоты.

Беспокоиться начала только тогда, когда на верхних веках стали появляться наросты. Никакая косметика не могла их замаскировать, никакие примочки не помогали. Вот тогда и пришлось обратиться за помощью к специалисту. Оказалось, мое заболевание – весенний катар, или весенний конъюнктивит. Чаще он наблюдается в детском возрасте, а у взрослых бывает редко. Мне не повезло.

Лечится болезнь разными каплями, которые применяют курсами. Поэтому противовоспалительные примочки и не помогали. Как ни странно, офтальмолог прописал еще и специальную диету, о которой я раньше не знала.

- При глазных заболеваниях вредны продукты, содержащие крахмал, и сладости (не только конфеты, но и джемы, и пудинги, и тому подобное). Надо ограничивать употребление белого хлеба, рафинированных круп, даже помидоров. Избегать мясной, жирной и соленой пищи, крепкого чая и кофе, приправ, соусов.
- В рационе должны преобладать следующие овощи: все листовые, а также морковь, капуста, сладкий перец, лук. Из зелени полезна петрушка, из фруктов – цитрусовые и яблоки. Еще нужны орехи, мед, цельные зерна, яйца, рыба и морепродукты.

После многочисленных анализов я прошла курс лечения антибиотиками. С конца зимы приходится пить и противоаллергические препараты. Мне повезло, что образования, которые появлялись на конъюнктиве, не перешли на роговицу. Оказывается, бывает и такое: на роговице возникают наросты, которые удаляют уже только хирургическим путем.

Сейчас у меня все хорошо: веки снова гладкие, глаза в порядке. Пишу вам с единственной целью. Хочу предупредить, что даже насморк, если он долго не проходит, может быть тревожным сигналом. Значит, в организме какие-то неполадки. А уж когда плохо с глазами, тем более надо действовать. Если все не прошло через неделю, обязательно обследоваться! Потому что за знакомыми симптомами может прятаться серьезный недуг с непредсказуемыми последствиями.

Редькина Надежда, г. Новороссийск

Осанка, походка,

Наши читатели уже имели возможность ознакомиться с современной методикой реабилитации после переломов, которая основана на исправлении осанки и походки («Лечебные письма» №4, 2012). Сегодня мы продолжаем беседу о методах восстановления двигательной способности людей после травм и о профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. На вопросы «Лечебных писем» отвечает инструктор-методист по ЛФК одного из ведущих медицинских учреждений России Е.А. РАССОЛОВА.

– Елена Алексеевна, в нашей предыдущей беседе вы говорили о реабилитации, то есть о восстановлении двигательной способности человека после травм и т.п. Разве проведенного врачами лечения недостаточно?

– Реабилитация – это важнейшая составная часть комплексного лечения. Она необходима всем больным, но особенно тем, у кого в результате болезни, операции или травмы нарушены двигательные навыки. Любые операции на костях, суставах и позвоночнике, нейрохирургические операции, переломы костей, черепно-мозговые травмы, повреждения мышц, сухожилий и суставов, поражения нервов, боли в позвоночнике и суставах – все это требует последующего восстановительного лечения.

А начинать восстановление правильной осанки и походки нужно всегда со стоп, даже если у вас, к примеру, мучительные боли в руке, потому что с землей мы соприкасаемся только подошвами ног. Все остальное «висит в воздухе», и для того, чтобы выстроить свое тело в пространстве, мы должны правильно оттолкнуться и разогнуться.

– Как же правильно отталкиваться от опоры и разгибаться?

– Надо «вырасти», растянуть себя в вертикальном направлении хоть сидя, хоть стоя. Особенно это важно при любых травмах, поскольку они уменьшают наш рост. Ногами вы должны давить вниз, в землю, отталкиваться от нее, а макушку тянуть к потолку.

Если вы сидите, поставьте ступни параллельно, а затем упритесь тазом в стул, надавите на него. Вы почувствуете, что выросли, мышцы тянут вас вверх. Еще больший эффект будет, если добавить упор на пятки, как будто вы хотите встать, но не встаете. Теперь и руки ваши совсем свободны, живот подтягивается, меньше устает голова, а мышцы начинают перестраиваться и освобождают все зажатые органы. Я уже говорила, что очень полезно сидя зажимать между коленями мячик, это прекрасное упражнение, заставляющее нас подтягивать живот.

– В прошлой беседе вы рассказывали, что правильным движением при ходьбе является перекат...

– Да, стопа должна перекатываться с пятки на подушечку у большого пальца ноги, и при этом нельзя «цепляться» пальцами за землю, то есть мы приподнимаем пальцы ног кверху. Особенно важно идти с перекатом при любой травме. Кроме того, я всем пациентам советую регулярно делать перекаты в положении сидя. Это упражнение очень полезно для икроножной мышцы.

– А полезно ли, лежа на спине, тянуть на себя носки ног?

– Лежа это упражнение хорошо делать, например, после операции, на первых порах. Но когда вы лежите, у ваших ног нет опоры. Для того чтобы, когда вы потянулись, правильно работала вся нога, стопе нужна опора. Вот почему я рекомендую, по возможности, начинать упражняться сидя. А потом, конечно, ходить. Во время ходьбы, если вы правильно делаете перекат с пятки на подушечку у большого пальца, икроножная мышца работает как насос – она помогает сердцу качать кровь снизу вверх. Когда вы заставляете икроножную мышцу работать, то тем самым осуществляете профилактику венозного застоя, отеков, варикоза.

– Расскажите, пожалуйста, что делать при травмах голеностопного сустава. Наверное, перекаты стопой при этом невозможны?

– На первых порах это у вас и не получится. Главное, чтобы при любой травме все равно осуществлять движение. Начните с того, чтобы просто шевелить по-всякому пальцами. Таких упражнений можно придумать много. Например, делать «гусеницу» – ползти пальцами по полу, подтягивая за ними стопу. Затем переходите к упражнениям на разгибание ноги в колене и растягивание икроножной мышцы. Один из вариантов – «хождение» сидя, с опорой только на подушечки под большими пальцами. Это упражнение является и профилактическим, потому что, опираясь на подушечку, мы невольно приподнимаем среднюю часть стопы, а это помогает при плоскостопии, которое есть у всех. И только потом уже можно будет приступать к массажу и движениям в самом голеностопном суставе.

– Чем можно помочь людям, страдающим от болей в спине, в шее?

– В принципе все эти боли – подстроечного типа. Основной причиной их, если не считать травм, являются напряженные позы, неправильная осанка, плохая постановка ноги при ходьбе и т.п. А конкретно – то, как мы механически взаимодействуем с землей и противостоим силе тяжести.

Допустим, вы при ходьбе ставите ногу не в обычное, естественное положение, а как-то смещаете или разворачиваете. Или сидите в неестественной позе. Что будет со статическими мышцами спины? Ведь их задача – просто удерживать позвоночник на своем месте, а если вы эти мышцы как-то смещаете, то задаете им непривычную работу. Мышцам приходится излишне напрягаться и сокращаться, чтобы удерживать равновесие, причем длительно. В работу вступают и те мышцы, которые в естественном положении тела вообще не задействованы. А что будет, если мышцы

здоровье

все время напряжены? Они рано или поздно начнут реагировать болью. Им далеко не все равно, прямой вы или весь закрученный, потому что в последнем случае удерживать ваше тело им будет гораздо труднее. Чем более прямо человек держится при стоянии, сидении и ходьбе, тем легче и выгоднее для его мышц, а значит – и здоровее.

– Но что делать, когда боли уже есть?

– Я очень часто нацеливаю больных на то, чтобы они носили пояснично-крестцовый корсет (такие продаются). Это корсет средней жесткости, с пластинами, он закрепляется ремешками, а надевается именно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, поддерживает его. Некоторые стараются надеть корсет повыше, но это неправильно: получается, что вы зажали позвоночник посередине, а ниже и выше он болтается. Человеку нужен прочный «фундамент». Поэтому вы надеваете корсет снизу, фиксируете нижнюю часть позвоночника, а все, что выше, свободно подстраивается. В результате корсет отчасти заменяет ваши мышцы и дает вам возможность достичь мышечного расслабления – например, когда болит шея и т.д.

– А вот твердый воротник для шеи, он тоже годится при болях?

– Я сейчас почти не назначаю воротник Шанце для шеи, потому что он отдельно держит шею – и все. А нашему телу, как дому, нужен фундамент! Если он болтается, все остальное тоже будет болтаться. Значит, надо фундамент укрепить, и тогда все сразу становится на свои места. Почему, вы думаете, борцы и штангисты используют широкие пояса? Без этих поясов при их нагрузках у них бы в организме все «полетело».

– Везде пишут, что носить корсеты можно не более 3-4 часов в день, иначе мышцы атрофируются...

– Конечно, атрофируются, но только в одном случае – если вы будете в этом корсете просто висеть, как многие висят на костылях. Но если использовать корсет грамотно, то он просто направляет вас, показывает, как надо себя держать. А вы работайте, держите! Ну, хотя бы для того, чтобы мышцы привыкли и поняли свое место! Или в период обострения: когда болит спина, без корсета вообще никак нельзя. Постепенно, проверяя себя, можете потихонечку его ослаблять.

– Правда ли, что высокие каблуки – одна из главных причин нарушений опорно-двигательного аппарата у женщин?

– Без сомнения. Надо сказать, что в западных странах уже додумались, что обувь на высоком каблуке – это только для театра, для званых приемов. По улицам там все ходят в повседневной, комфортной обуви. Проблемы-то то у всех одинаковые!

Сейчас многие фирмы выпускают специальную обувь, в том числе кроссовки особой формы. В них ходить удобнее: и коленям легче при движении, и спине, и вообще всем суставам, потому что шаг смягчается. На Западе над этим работают – стараются, чтобы люди правильно ходили.

– В чем же эффект таких кроссовок?

– Я их называю «стельки наоборот». Их подошвы выпуклые наружу, и когда в них идешь, приходится преодолевать эффект, напоминающий хождение по песку – пятка проваливается. В этих кроссовках стопу на ребро уже не поставишь, потому что тогда просто свалишься. Приходится ходить правильно, с перекатом. Такая обувь очень сильно разгружает стопу, заставляет ноги выпрямляться. Кстати, эффект похудения тоже есть, потому что в этой обуви не устаешь совсем и хочется ходить больше и дальше, а значит, и тренировка получается интенсивнее. В кино я, конечно, в таких кроссовках не пойду, а в горы или просто на длительную прогулку – с удовольствием. На своих дочках наблюдала, как исправляется осанка, нарушенная неправильными привычками ходьбы. Оказывается, правильно ходить – тяжело! В кроссовках легче, но можно и без кроссовок заставить себя это делать.

– Многие читатели жалуются на плечелопаточный периартрит, различные боли в плечах и руках. А у тех, кто долго работает за компьютером, бывают боли в правой руке от мышки. Что вы можете им посоветовать?

– Боли в руках и плечах сильно зависят от позы – подобно тому, что происходит при травме ноги. Когда вы хромаете на одну ногу, ваше тело перекошено, но вестибулярный аппарат стремится сделать так, чтобы хотя бы плечи были на одном уровне. Поэтому если травмирована правая нога, то ваше тело себя выравнивает, поднимая правое плечо, чтобы компенсировать нарушение осанки. Но если научить человека отталкиваться ногой, то необходимости поднимать плечо уже не будет – оно само опустится.

То же самое происходит, когда из-за длительного сидения в напряженной позе (например, за компьютерным столом) вы страдаете от болей в плечевом поясе. Вместо того чтобы перекашивать тело, упритесь в пол или скамеечку правой ногой – тогда напряжение вашей правой руки с мышкой уменьшится. Но при этом не заваливайтесь в сторону, старайтесь «вырасти», вытянуть мышцы позвоночника. И, конечно, очень важно сидеть высоко (или опустить стол), чтобы рука с мышкой была почти вытянута вниз, а экран располагался на уровне лица. Работайте всегда так, чтобы сидеть в правильной позе.

Беседовал Александр Герц

На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Боюсь ездить в машине

После небольшой аварии очень боюсь ездить в машине. Не важно даже, кто за рулем. Стараюсь смотреть в боковое окошко, лишь бы не видеть ситуации на дороге… Теперь для меня каждая поездка в автомобиле – стресс. Помогите избавиться от страха!

Наталья Гамаюнова, г. Москва

Ваши переживания, Наталья, можно понять. Все мы зависимы от транспорта. Ездить все-таки надо. Чтобы научиться преодолевать страх во время поездки, попробуйте освоить следующие способы расслабления.

1. Почувствовав приближение страха, сложите ладони «чашечкой» и, плотно прикрыв рот и нос, медленно дышите в эту «чашечку».
2. Можно отвлечься, если подсчитывать какие-нибудь предметы. Например, посчитать, сколько красных машин проехало мимо.
3. При первых же признаках страха постарайтесь припомнить что-нибудь приятное из собственной жизни, из фильмов или книг. Например, теплый солнечный день на побережье или прогулку в красивом парке в хорошую погоду. Вспоминайте и представляйте что-то очень личное, интересное, и как можно реалистичнее, подробнее – со звуками, запахами, цветами.

Используйте тот способ, который вам понравится и лучше поможет. А главное, настраивайте себя на то, что страх поездок – это временное состояние из-за пережитого шока. То, что было, ушло в прошлое. Следом за той аварией пусть постепенно уходит ваш страх. И вы снова сможете спокойно ездить на любом транспорте.

Головокружение от развода

После стресса, связанного с разводом, меня стали мучить головокружения. Особенно часто они бывают по утрам. Как от этого избавиться?

Полина Федоркова, г. Киев

Всем известна пословица: «Где тонко, там и рвется». Стресс мог запустить заболевание, к которому вы, Полина, скорее всего, были предрасположены. В любом случае необходимо обратиться к врачу и пройти обследование.

Чтобы справиться с последствиями такого стресса, необходимо решать проблемы комплексно. Физическое состояние вы сможете улучшить с помощью лекарств, которые вам пропишут, а также более здорового образа жизни. Также советую обратиться к психологу. Но если такой возможности нет, то помочь могут и друзья, и близкие, которые готовы вас слушать, сопереживать вам. Конечно, и вы сами очень многое можете сделать для себя. Если говорить о психологической подоплеке ваших головокружений, то, возможно, развод вызвал у вас ощущение неуверенности в себе. Как будто у вас выбили почву из-под ног. Вы ничего не написали о своих чувствах в связи с разводом, но наверняка очень переживаете.

Попробуйте поработать над собой с помощью арт-терапии. Рисуйте свои чувства на бумаге красками или карандашами. Не важно, умеете ли вы рисовать. Это могут быть просто пятна или линии, или что-то еще, символизирующее ваши переживания. Стремитесь к тому, чтобы все накопившееся в душе за время развода вышло наружу.

Кроме того, развод разрушает представления людей о себе, и многим приходится начинать жизнь заново. Подумайте о своих хороших качествах. Сейчас они должны стать вашей опорой. Размышляя о себе в позитивном ключе и заботясь о здоровье, вы сможете преодолеть последствия стресса.

Как контролировать свои эмоции?

Я часто кричу на близких, а потом долго не могу успокоиться. Пила курс успокоительного, но помогло только на время. Как научиться себя контролировать?

Светлана Смирнова, г. Павлов Посад

Да, действительно, крик – не лучший способ общения с близкими людьми. Это, скорее, проявление отчаяния, когда не хватает сил донести до окружающих свои мысли, чувства. В любом случае крик – словно красная лампочка, которая сигналит о том, что в вашем организме произошел какой-то сбой. Может быть, усталость, нервное перенапряжение?

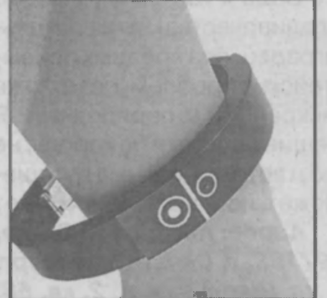
Вы уже убедились во временном эффекте от приема лекарств. Значит, причина не в физическом состоянии, а в психологическом. Вспомните, как давно появились у вас такие проблемы. Сопровождались ли они неприятностями на работе или в отношениях с близкими людьми? Если неприятность уже разрешилась, постарайтесь забыть о ней и начинайте строить планы на светлое будущее. Если же осталась – надо всерьез заняться ее разрешением. Возможно, это и есть корень вашей проблемы, вырвав который, вы освободитесь от напряжения. Ведь именно эмоциональный дискомфорт часто приводит к тому, что мы повышаем голос.

Как быстро успокоиться

- Постарайтесь уловить момент, когда вы начинаете злиться, и ненадолго прервите общение, чтобы успокоиться.
- Скажите окружающим и самой себе: «Я сейчас злюсь. Дайте мне какое-то время побыть одной, успокоиться, после чего мы вернемся к разговору».
- Начните глубоко дышать. Выдох должен быть намного длиннее вдоха. Можно делать это с закрытыми глазами.
- После того, как успокоитесь, поблагодарите родных за понимание, поддержку и продолжайте общение.

Выполняя эти нехитрые правила, вы сможете приучить себя не кричать на близких и разговаривать спокойно.

КОГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИН И НАЧИНАЕТСЯ НОВАЯ?



ПРОСТАТИТ – молчаливый убийца, и многие мужчины знают, что с возраста 40-50 лет вынуждены жить с неуверенностью в сексуальной жизни из-за вялой и кратковременной эрекции, применять дорогостоящие препараты и лечение. Но не многие знают, что в современных клиниках с успехом применяется уникальный прибор с биорезонансными колебаниями, который бьет точно в цель. Портативный прибор теперь можно использовать и в домашних условиях. Надеваете на руки специальные браслеты, и о трудностях в интимной жизни забываете на многие годы.

Оригинал можно заказать по тел. 8(812) 385-95-81
Технологии военнопромышленного комплекса.

ФАРМОКОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

ЗА 30 МИНУТ ГИБКИЕ СУСТАВЫ И КРЕПКИЙ ПОЗВОНОЧНИК!

1. Боли в спине – это развитие таких болезней позвоночника как: радикулит, остеохондроз, межпозвонковая грыжа. Межпозвонковая грыжа диска сопровождается изменением тканей, усыханием и снижением эластичности диска. Расстояние между позвонками сокращается, выдавливается ядро, возникает межпозвонковая грыжа. Сопровождается защемлением нерва и острым приступом боли. Может привести к обездвиживанию человека.

2. Артрит, остеопороз, травмы – основные причины непрерывной боли в суставах,делающие человека беспомощным. Болезни суставов – это прогрессирующие разрушения суставных тканей. Они подстерегают практически каждого человека.

Южнокорейские медики с тысячелетним опытом познаний природы и инновационной медициной создали трансдермальный **ПЛАСТО-ГЕЛЬ** с уникальным природным составом. **ПЛАСТО-ГЕЛЬ** избавит вас от боли, глубоко проникает и насыщает костно-хрящевую ткань, и уже через 30 минут вы вернете молодость позвоночнику и радость движений.

ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ ВРАЧ, НО ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРИРОДА.

Звоните и заказывайте. Лучшее стало доступным!

Телефон 8(812) 385-95-75
Имеется гарантия

НОВОЕ СЛОВО В ИНДУСТРИИ СНИЖЕНИЯ ВЕСА!

Все знают, что лишний вес вызывает целый ряд серьезных заболеваний. Каждая современная женщина знает, как невыносимо тяжело бороться с бедой: широкая талия, большой живот, целлюлит, ненавистные килограммы. Впервые за многие годы разработан 100% натуральный препарат «Фибрамин» с широким спектром действия, который помог миллионам. Стоимость в Америке составляет более девятисот долларов. Вы худеете настолько килограммов, насколько вы хотите.

Курс надо пройти всего один раз.

1. Действие: Положительное влияние на состояние печеночной функции.
2. Действие: Улучшает работу желудочно-кишечного тракта.
3. Действие: Снижает вес, уменьшает объем живота.

Получите весенний подарок!
Заказы принимаются по тел.
8(812) 385-95-85

Не с кем чаю попить

Я одна, и чашку чая выпить не с кем. Дети взрослые, после развода растила их сама. Понимаю, что в нашем возрасте очень тяжело найти хорошего одинокого друга. Все-таки надеюсь, что кто-то нуждается в моей помощи. Мне 73 года (158-100), полная, стараюсь похудеть. Инвалид 2-й группы, но обеспечиваю себя сама. Добрая, вредных привычек нет. Всю жизнь работала в больших коллективах, и никаких дрязг. Поэтому и спутника хочется найти доброго, без вредных привычек. Вы из Саратова или области. Согласна на переезд.

Адрес: Соломатиной Нине, 410062, г. Саратов, д/в. Тел. 8-961-641-41-23

Отец не вернулся с войны

Мы, дети войны, наверное, долго еще будем помнить своих отцов. Мой папа – Шамардин Семен Васильевич 1908 года рождения. Пропал без вести в 1943 году в боях под Сталинградом. Мы до сих пор не знаем, где его могилка. Я родилась в 1937 году на Дальнем Востоке и там выросла. До сих пор надеюсь что-нибудь услышать об отце. Если еще живы его родственники, отзовитесь!

Адрес: Перевертаевой Вере Семеновне, 680001, г. Хабаровск, ул. Артемовская, д. 102, кв. 46

Вместе интереснее

Мне 60 лет, по гороскопу Дева, спокойная, добрая, без вредных привычек. Мои хобби – бисероплетение и шитье. Люблю работать на огороде, выращивать кур. Ищу мужчину порядочного, доброго, без вредных привычек. Вы – творческая натура, желательно ровесник, до 65 лет, из Воронежа или Воронежской области. Согласна на переезд в пределах Воронежской области.

Адрес: Бакутиной Надежде Ильиничне, 394028, г. Воронеж, до востребования

Жизнь – в движении

Мне 65 лет, рост 181 см, раньше жил в Питере, занимался по системе П.К. Иванова. Веду активный и здоровый образ жизни. Люблю лес, горы, море – у нас все это рядом. К сожалению, знаю мало людей, которые всерьез осознают необходимость активного и здорового образа жизни. Хотелось бы общаться с теми, кто не останавливается в развитии. Мне есть чем поделиться. Буду рад познакомиться с позитивной женщиной без вредных привычек, любящей лес, горы, море, движение и жизнь.

Адрес: Чернышеву Сергею Николаевичу, 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Луценко, д. 86, кв. 62. Тел. 8-928-044-50-73

Рыбалка даже снится

Одинокая, свободная пенсионерка, еще не древняя, порядочная бабушка. Люблю людей и все живое, не лишена чувства юмора. Не пью и не курю. Ищу единомышленников, буду сестрой или просто задушевной подругой. Это счастье – быть кому-то нужной, видеть и слышать человека, заботиться о нем. Люблю путешествовать по России. Люблю народную медицину, многое знаю и умею. А еще очень люблю рыбачить. Мне рыбалка снится зимой и летом, готова поехать хоть куда! Может, кто пригласит?

Татьяна, Саратовская обл., г. Балашов, тел. 8-961-650-81-56

Люблю природу, рыбалку

Хочу найти спутницу жизни без вредных привычек (включая психозы, неврозы). Добрую, ласковую, уравновешенную, надежную, не бездушную, года на 2-3 моложе меня. Мне 71 год, вдовец, без вредных привычек. Люблю книги, природу, рыбалку. В селе хороший дом, сад, через дорогу чистая речка, а за селом лес. Райцентр в 5 км, 3 автобуса в день.

Адрес: Матренину Валентину Михайловичу, 442735, Пензенская обл., Лунинский р-н, с. Иванырс, ул. Мира, д. 1. Тел. 8-937-403-44-82

Убежим от одиночества

Только что вышла на пенсию, но, к счастью, осталась на любимой работе. Родилась и живу в прекрасном городе. Образование гуманитарное, высшее. Счастлива, что у меня есть взрослая дочь и очаровательный кот. Но все-таки я одна, без мужа, а время бежит. Ведь я тоже могу кого-то увести от одиночества! Вы желательно ленинградец, без вредных привычек и житейских проблем, не моложе 50 лет, искренний и порядочный. Я люблю пешие прогулки по городу, не исключаю и автомобильные путешествия. Может, повезет и вам, и мне.

Адрес: Антиповой Ольге, 197183, г. Санкт-Петербург, ул. Школьная, д. 2, кв. 58. Тел. 8-911-907-52-77

Нужны друзья

Одинокий мужчина, 54 года, страдаю тугоухостью 4-й степени. Ищу друзей по переписке. Мои увлечения: чтение, путешествия на велосипеде, фотография, изобретательство.

Адрес: Агееву Сергею Павловичу, 236034, г. Калининград (областной), ул. Подполковника Емельянова, д. 22, кв. 1

Встретимся в этом году!

В 2012 г. исполняется 45 лет, как мы окончили Ижевское медучилище. Хочется собрать тех, кто жив, здоров, кто может приехать. Все 4 года сидели за одним столом с Таней Яшиной, Ирой Соловьевой. Очень дружили с Олей Миляковой. Помню Фаю Васнецову, Тамару Коршунову, Люду Соколову, Эмму Перевощикову, Сашу Печенкину, Аркашу Куликову и многих, многих из вас! Можете писать мне, давайте договоримся по цепочке и соберемся!

Адрес: Зориной (Наймушиной) Юле, Удмуртия, с. Красногорское, пер. Советский, д. 9, кв. 1

Верю в судьбу

Мне 29 лет (185-65), православный. Инвалид 3-й группы. Образованный, добрый и покладистый, работящий и преданный. Веду здоровый образ жизни, играю на баяне, делаю массаж. Люблю работать в огороде, читать, слушать тихую музыку, ходить в церковь. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет, доброй, терпеливой, заботливой, не нервной, разделяющей мои интересы и согласной на переезд. Я верю в судьбу и надеюсь встретить свою половинку.

Адрес: Дремановичу Тарасу, 361041, г. Прохладный, ул. Овчарова, 36

Создадим православную семью

Для создания семьи хочу познакомиться с православным обеспеченным мужчиной, имеющим собственное жилье, без вредных привычек и судимости. Мне 29 лет (162-65), ношу очки. Православная, без вредных привычек, замужем не была. Буду рада письмам с фотографиями, звонкам и СМС.

Адрес: Бизяевой Ольге, 399350, Липецкая обл., Усманский р-н, с. Никольское, ул. Советская, д. 58. Тел. 8-904-28-99-459

Люблю детей

Мне 29 лет, рост 170 см, без вредных привычек, добродушный, общительный, по гороскопу Козерог. Женат не был. По трагической случайности получил 2-ю группу инвалидности. Помогаю матери, работаю в саду и по дому. Постоянно хожу в спортзал, иногда подрабатываю. Для создания семьи хочу познакомиться с доброй порядочной женщиной без вредных привычек, любящей домашний образ жизни. Люблю детей.

Адрес: Потовскому Е.С., 347375, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Энтузиастов, д. 56, кв. 86. Тел.: 9-04-98 (дом.), 8-919-887-03-32 (сот.)

Одиночество – не радость

Мне 29 лет (160-80), по гороскопу Водолей, инвалид 2-й группы (эпилепсия). Люблю переписываться, общаться, хорошо готовлю. Может, найдется мужчина 30-38 лет, который тоже одинок. Национальность значения не имеет. Одинокие женщины тоже пусть мне напишут.

Адрес: Гульнаре, 422192, Татарстан, Мамадышский р-н, с. Мамадышский (Красная Горка), ул. Подгорная, 9

Не хватает общения

С выходом на пенсию появилась новая проблема – недостаток общения. Через любимую мною газету хочу найти друзей. Дорогие, если у вас плохое настроение, пишите, звоните! Будем сообща преодолевать жизненные невзгоды. И если у вас радость, тоже поделитесь! Тогда и у меня на душе станет теплее. Как вы преодолеваете трудности, чем лечитесь? Я бы тоже поделилась своим опытом здорового образа жизни. Он у меня богатый, 43 года. Я общительная и стараюсь быть энергичной, веселой, доброй.

Адрес: Дуновой Ольге Николаевне, 446213, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 3а, кв. 20. Тел. 8-917-150-63-97

Легкий на подъем

Буду надежным помощником привлекательной славянке, не склонной к полноте. Подарю всю нерастраченную любовь. Вам не более 53 лет, рост не ниже 160 см. Вы без вредных привычек, с приятным голосом и спокойным характером, согласны на переезд ко мне. Пенсионер, вдовец, 57 лет (170-65), православный, без вредных привычек. Легкий на подъем, люблю активный отдых. Заготавливаю целебные растения, интересуюсь народной медициной. Живу на живописном берегу Саратовского водохранилища, окруженного садами и горами!

Адрес: Коцуру Александру Ивановичу, 412780, Саратовская обл., г. Хвалынск, ул. Некрасова, д. 18. Тел. (дом.) 8-84595-2-22-24

Может, и вам одиноко?

Познакомлюсь с одиноким мужчиной от 75 до 80 лет. Мне 75 лет, веду здоровый образ жизни. Свой дом, небольшой огородик. Хотелось бы прожить оставшиеся годы в заботе друг о друге и в согласии. Может, какому-нибудь дедушке тоже одиноко.

Адрес: Палий Наталье Николаевне, 353507, Краснодарский край, г. Темрюк, ул. Щорса, д. 36А. Тел. 8-918-016-96-23

Когда болит душа

Мне 56 лет. Никак не могу смириться с потерей родителей, плачу. Мама умерла 4 года назад, а папа – 2. Не было дня, чтобы я их не вспоминала. Да еще у единственного сына не сложилась личная жизнь. Ему 33 года, есть ребенок. Мы живем вместе, но почти не разговариваем. Депрессия, бессонница, и не с кем поговорить. Да, душевная боль, оказывается, сильнее физической, хотя болячек предостаточно. Хочу найти подругу из Подмосковья, простую женщину без вредных привычек, желательно одинокую. У нас есть сад, огород. Вместе бы копались в земле, делали бы заготовки. Я не любительница театров, походов (нет здоровья), но в нормальную погоду можно погулять.

Людмила, Московская обл., г. Красногорск, тел. 8-968-817-33-23

Мы будем счастливы

Хочу познакомиться со спокойной доброжелательной женщиной из Сургута, Тюмени или других городов, куда едут на заработки. Умею искренне дружить, уважать и ценить близкого человека. Буду рад создать крепкую семью, если вы мечтаете о любви и нежности, цените верность и доверие. Мне 37 лет (180-75), внешность приятная, порядочный, трудолюбивый. Есть 3-я группа инвалидности по слуху. Работаю. Давайте вместе избавимся от одиночества и обретем счастье!

Адрес: Андрей, 220141, Беларусь, г. Минск, а/я 212

Не хочу быть грустной

Вдова, 77 лет, но подруги столько лет мне не дают. Я шустрая, энергичная, за собой слежу. Неохота быть грустной. Пою, шутки люблю, не жадная, характер мягкий, не курю и не пью. Хочу встретить мужчину такого же веселого, не жадного и не пьющего, чтобы вместе идти по жизни. Я сибирячка, однолюбка.

Адрес: Бабкиной Зое Михайловне, 347740, Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Чкалова, д. 25, кв. 119

Справимся с болезнью вместе

Мне 47 лет (160-96), спокойная, добрая, симпатичная и порядочная. Болею сахарным диабетом. Очень надеюсь познакомиться с порядочным мужчиной с таким же заболеванием для дружбы и серьезных отношений.

Адрес: Ковалевой Галине, 309511, Белгородская обл., г. Старый Оскол, а/я 476

Надеюсь на нашу встречу

Мне 34 года, рост 180 см, инвалид 2-й группы, работаю. Живу в сельской местности, без вредных привычек, без материальных и жилищных проблем. Для создания семьи познакомлюсь с симпатичной девушкой 25-35 лет, инвалидом 2-3-й группы. На переезд не согласен.

Адрес: Савенкову Александру Геннадьевичу, 352925, Краснодарский край, г. Армавир, с/з Восток, ул. Мира, д. 11, кв. 2. Тел. 8-928-840-02-58

Для семейной жизни

Хотелось бы встретить для семейной жизни человека доброго, работящего, если выпивающего, то в меру. Мне 62 года (170-80), инвалид 2-й группы (давление). Не работаю. Детей нет, живу одна в частном доме.

Раиса, г. Воронеж, тел. 8-906-590-11-04

Будем вместе молодеть

Познакомлюсь с русским, добрым, ответственным, ласковым вдовцом 68-70 лет. Вы с жильем, без судимости и вредных привычек, с нормальной пенсией, свободный от хозяйства, работоспособный. Я русская, вдова, рост 163 см, добрая и нежная. Есть жилье, мини-огородик, банька на берегу озера (рыбалка, грибы, ягоды). Будем вместе пить травяные чаи и молодеть на радость всем. Позвоните – и быстрее встретимся.

Наталия, тел. 8-953-752-08-72

В гармонии с природой

Мне 60 лет. Есть квартира в городе, но я сбежал в деревню. Люблю природу, землю и небо, рассветы и закаты. Хочу познакомиться с одинокой женщиной до 57 лет, неполной, невысокого роста, не меркантильной. Чтобы прожить всю оставшуюся жизнь в гармонии с природой, в любви, уважении друг к другу и взаимопонимании.

Пензенская обл., тел. (сот.) 8-965-636-29-17

Ищу доброго и верного

Хочу найти мужчину надежного, доброго и верного ростом не ниже 175 см. Мне 56 лет (154-64), выгляжу на 49-50 лет, симпатичная. Пенсионерка, инвалид 3-й группы по общему заболеванию, но работаю. Жилищных проблем нет, не курю и не пью, увлекаюсь народной медициной, люблю слушать музыку. Муж предал, и пришлось расстаться. Очень трудно и одиноко. Так хочется любить и заботиться о ком-то! Без любви нет смысла жить.

Тюменская обл., тел. 8-902-253-04-33

Для серьезных отношений

Мне 50 лет (175-75), инвалид 3-й группы. Ищу подруг по переписке. А вдруг и встречу свою единственную! Вам от 30 до 35 лет. Мне так одиноко! Согласен на переезд в деревню.

Николай, г. Махачкала, тел.: 8-928-051-27-53, 8-989-884-97-32

Хочу быть полезной

Женщина внешне приятная, 50 лет (164/75), инвалид 2-й группы (общее заболевание), без физических недостатков, разведена. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, хозяйственным, уравновешенным, нежадным мужчиной 50-56 лет, ростом не ниже 170 см. У вас инвалидность 2-3-й группы (без физических недостатков и психических заболеваний), желательно огород (люблю работать на земле). Хочу быть интересной и полезной. Звоните с 14 до 18 часов.

Е. Н., тел. 8-906-521-08-65

Стараюсь не унывать

Одинокая женщина, 71 год, инвалид. Ищу порядочного человека, который смог бы по мере возможностей восстановить жилище после пожара с последующим проживанием, как на даче. По натуре я оптимистка и даже в нынешнем положении не падаю духом. Хожу в хор ветеранов, люблю природу, животных и все непознанное. Надеюсь на удачу.

Адрес: Никитиной Валентине Владимировне, 354000, г. Сочи, ул. Пионерская, д. 38, кв. 3, т. 62-30-87

Может, встретимся с тобой

Мне 34 года, инвалид 2-й группы с детства по слуху, но слышу без аппарата (слабослышащий). Работаю, делаю мебель. Живу с родителями, не пью и не курю. Люблю слушать музыку, ходить в кино, театр, а также читать, танцевать. Делаю макраме и мягкие игрушки. Люблю животных, хожу за ягодами и грибами. Хотел бы познакомиться с девушкой 26-35 лет из Тихвина, Санкт-Петербурга или Ленинградской области для прогулок и встреч, а в дальнейшем для создания семьи. Согласен на переезд. Жду письма с фото.

Адрес: Роберту, 187556, Ленинградская обл., г. Тихвин, 3-й мкр-н, д. 22, кв. 15. Тел. 8-911-813-91-42

Жду весточки

Родственники мои не любят писать письма. Может, кто-то из читателей пришлет весточку? С радостью отвечу. При желании всегда можно найти общий язык. Что нас объединяет? Общение с природой, с хорошей книгой, потребность побыть наедине с собой и набраться сил, чтобы потом помочь другому. Прошу сектантов не беспокоить, обо мне уже позаботилась православная церковь-матушка.

Адрес: Суворовой Лилии, 115582, г. Москва, ул. Ясеневая, д. 6, кв. 327

У РЕБЕНКА МЕЛАНОМА

Сыну Николке 6 лет, диагноз меланома кожи. Кто поможет советом в лечении?

Адрес: Ольге, 241035, г. Брянск, Московский мкр-н, д. 39, кв. 146. Тел. (сот.) 8-905-609-30-80

ОПУХОЛЬ МОЗГА

Очень серьезно заболел друг нашей семьи. Ему всего 53 года. Добрый, хороший человек, работал до последнего, пока не увезли на скорой в реанимацию. Из больницы выписали с таким диагнозом: опухоль 3-го желудочка головного мозга, окклюзионная гидроцефалия, состояние после шунтирования 4-го желудочка головного мозга. Сейчас речь восстановилась, стал чуть подниматься, но очень слаб, катастрофически падает зрение. Кто сталкивался с таким недугом и даст мудрый совет, чтобы облегчить состояние нашего друга? За ним ухаживают сестра и мать, которой уже 83 года. Пишу адрес матери.

Адрес: Цехмистренко В.П., 353680, Краснодарский край, г. Ейск, ул. Московская, д. 191а

КТО ВЫЛЕЧИЛ ЛИМФОСТАЗ?

Прошу откликнуться тех, кто народными средствами вылечил лимфостаз, или лимфедему. Мне 65 лет, инвалид 2-й группы.

Адрес: Варибрусовой Надежде Александровне, 347771, Ростовская область, Целинский район, п. Юловский, ул. Центральная, д. 4, кв. 2

ОДНОЙ НЕ СПРАВИТЬСЯ

После перелома шейки бедра очень нуждаюсь в помощи. Ищу женщину-помощницу от 55 до 65 лет, которая могла бы делать перевязки ран (трофических язв). Предоставлю жилье, бесплатное питание.

Нина, Ленинградская обл., тел. 8-905-220-83-15

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Обращаюсь к вам за помощью в лечении рассеянного склероза. Поставили такой диагноз в сентябре 2011 года. Мне 47 лет. Говорят, что это заболевание не лечится. Но ведь можно хотя бы поддерживать свое здоровье, чтобы не стало хуже. Как это сделать? У меня очень хорошая семья – муж, дочь (21 год) и сын (13 лет). Не хочется оказаться в инвалидной коляске или лежачей в постели. Помогите рецептами, если кто знает такую болезнь!

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

КАК ЛЕЧИТЬ КИСТЫ?

Прошу откликнуться тех, кто имеет положительный результат в лечении народными рецептами кист печени. Мне 65 лет, есть еще и камни в желчном пузыре. Но они значительно уменьшились, так как пила желчегонные травы несколько лет. Но теперь вот кисты значительных размеров, и есть тенденция к увеличению.

Адрес: Боркиной Александре Васильевне, 198259, г. Санкт-Петербург, ул. Томбасова, д. 21, корп. 2, кв. 41

БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Беспокоят боли в позвоночнике. На МРТ обнаружили протрузию в пояснично-крестцовом отделе. На фоне этого – парез малоберцового нерва – шлепает нога. Лечение оказалось малоэффективно. Кто знает, как укрепить позвоночник? Прошу, помогите!

Адрес: Бурчиной Галине, 170036, г. Тверь, Петербургское шоссе, д. 70, кв. 41

КАК ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ?

У меня диабет, инсулиннезависимый. В июне 2011 года начались жжение, зуд и боль в промежности. Врач сказала, что это из-за диабета, и назначила мазь (курс 3 месяца). Если у кого такое было, напишите, есть ли еще какие-нибудь методы лечения и как долго вы лечились. В уголках губ у меня не заживают трещины. Когда открываю рот, они болят. Уже 3-4 года вообще не переношу жару, и это не климакс, мне 69 лет. У кого еще такие напасти, и как вы лечитесь?

Адрес: Щеголевой Александре Васильевне, 440066, г. Пенза, пр. Строителей, д. 1, кв. 88. Тел. 8-905-365-89-03

Список рецептов, опубликованных в номере

ПОМОЖЕТ ЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Назначили операцию по удалению косточек на больших пальцах ног. Но о положительных результатах таких операций я почти не слышала, поэтому прошу ваших советов по лечению. Или поделитесь, пожалуйста, опытом, если кто делал операцию.

Адрес: Червонящей Галине Ивановне, 660132, г. Красноярск, ул. 60 лет Образования СССР, д. 43, корп. 2, кв. 171. Тел. 8-963-261-42-37

КИСТЫ И УЗЛЫ

Пожалуйста, откликнитесь, если вы избавились от узлов и кист в щитовидной железе и от кист в молочной железе!

Адрес: Милюковой Татьяне Васильевне, 194291, г. Санкт-Петербург, ул. Кустодиева, д. 10, корп. 2, кв. 83

ИЩУ ЭФФЕКТИВНЫЙ РЕЦЕПТ

Кто знает хороший рецепт против жировика? Все напечатанные в газете рецепты уже испробовал, но жировик до сих пор живет и здравствует. Он у меня на лбу, над бровью. В №20 есть письмо Олега из Липецка «Лепешки от жировика». Но не описано, как готовить эти медовые лепешки.

Адрес: Кузнецову Александру Федоровичу, 641871, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 33, кв. 16

ПРОШУ МОЛИТВЕННОЙ ПОМОЩИ

Пожалуйста, помолитесь за раба Божьего Александра, моего любимого сына, чтобы он пришел к вере. И за моего друга Геннадия, чтобы он выздоровел (сотрясение и ушиб головного мозга) и тоже пришел к вере. И о матери моей Евдокии, которая ходит в секту. Я читаю акафист Николаю-угоднику и прошу помочь заблудшим.

Адрес: Шамуриной Людмиле, г. Ижевск, ул. Гагарина, д. 27, кв. 70. Тел. 8-951-195-41-88

У КОГО ОСТАЛИСЬ ОДЕЖДА, ОБУВЬ?

Пишу вам из глубинки Псковской области. Я давно уже вдова, инвалид по общему заболеванию, пенсия по инвалидности 4300 руб. Сами понимаете, как можно на это прожить. На еду не хватает, а надо еще и лекарство купить. Про одежду, обувь и речи нет. Может, найдутся добрые люди и помогут. У меня одна нога отекает, поэтому обувь не подобрать, нужен большой размер – 43-44. А размер одежды 64-66. Буду очень рада.

Адрес: Абрамовой Татьяне Васильевне, 181324, Псковская обл., Островский р-н, п/о Погорелка, ул. Труда, д. 3, кв. 6

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГОРМОНОВ?

У меня псориатический спондилоартрит. После гормональных лекарств становится еще хуже, да и осложнения от них страшнее самой болезни. Чем ее приостановить? Пожалуйста, помогите советом, если кто сталкивался с такой бедой. Храни вас Господь!

Адрес: Колесниковой Раисе Ивановне, 309936, Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Верхососна, ул. Шершунова, д. 27. Тел. (сот.) 8-951-766-50-62

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ

Дорогие друзья, кто занимался или занимается сейчас в лечебных целях дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой? Напишите, пожалуйста, какие у вас результаты.

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. Карла Ильмера, д. 7-1, кв. 87

ПОМОГИТЕ ВЕРНУТЬ СЛУХ!

Многие сейчас жалуются на шум и звон в голове, в ушах, на потерю слуха. Со мной такое случилось в 39 лет. Была стрессовая ситуация. Лечилась и народными средствами, и у врача, но состояние только ухудшилось. Помогите хотя бы вернуть слух! Знаю одно: нельзя волноваться, быть на сквозняке, на ветру.

Людмила Ивановна, г. Волгоград, тел. 8-919-790-67-92

БЕДА С НОГАМИ

Болею 8 лет, диагноз полинейропатия ног. Онемение и покалывание до колен, отекшие стопы и чувство сильного сдавливания в них, боль при ходьбе. Лекарства, гимнастика, массаж облегчения не принесли. Сахарным диабетом не страдаю, но много лет болею гастритом. Прочитала историю К.И. Дорониной «Лесное чудо», и появилась надежда на исцеление. Но где найти луковицы подснежника Воронова? Живем мы в сибирской глубинке. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Поляковой Алле Яковлевне, 662924, Красноярский край, Курагинский р-н, с. Тюхтят, ул. Центральная, д. 23

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №8 (248)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 03.04.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 16 апреля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная